



సూరిత్ర సహజ వైద్య మార్గ పత్రిక

భయం, భక్తి, విశ్వాసము, మనస్సు

నవంబరు

1938

సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0లు
బెజవాడ

ఆ
వ
క్ష
మ
వై
మ
క



మ
బు
బె
ను
ఆ
ను

ఆ నీలంపు మబ్బులోన
ఏమున్నదో ఏరికెరుక !

52

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదారకు		
శునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
అరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తాటికైద్యము	3 0 0	2 8 0
చిక్కుణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
జలస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొప్పు ఉబ్బనపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూడేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0

అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండినిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోళం	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకృతాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
సంభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల
ఇతరులకు చందాదారకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
బొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పవైద్య మొక్కయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టాకొలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

అరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

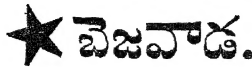
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
అరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 7 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
చిట్టచికిత్స	0 10 0	0 8 0
స్వాసచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
మోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
చక్రప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
జ్వరచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 4 0



సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక



సంపుటము 20

సంచిక 11

నవంబరు 1938



వక్త తి మ తం

మన దేశవాసులు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్యసౌభాగ్య వినాశ హేతువులైన కారణాలన్నిటిని దగ్గర జేరనియకూడదు.

బలహీనముగా ఉండటం ఒక సావము. రోగం అంటే ఆరోగ్యనియమోల్లంఘనం వల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమానపుడు అవయవానుభూతి, బలం, ఆరోగ్యం కలిగి పురుషత్వానికి చక్కని నమోనాగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ కళకళలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందం కలిగి స్త్రీత్వానికి నమోనాగా ఉండవచ్చును.

జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లుంటే :

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకు ఈదిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు : ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

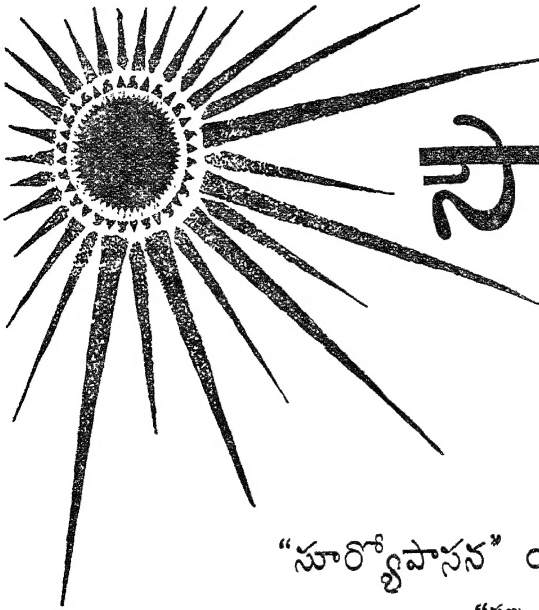
మూడు : తాళింఘానాల్లో - ఆటస్థలాల్లో ఇంకా వీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు : దైనందిన స్నానంవల్లా, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్లా - మద్దనచెయ్యడం వల్లా - ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

అయిదు : ఆంతర పరిశుభ్రత - దైనందిన సకలిమ మలమూత్ర విమోచనాలవల్ల.

ఆరు : పనిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు: మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుళ్లువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగా చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



(ఓం ఘృణీస్సూర్య ఆదిత్యోమ్.)

సూర ఆషాట

I ఆ థ్యా య ము

“సూర్యోపాసన” యనగనేమి ?

“ప్రత్యక్ష దైవతం సూర్యః
పరోక్షం సర్వజీవతాః

సూర్యస్యోఽపాసనం కార్యం
గచ్ఛేత్సూర్య సగ్ం సదమ్

గచ్ఛేత్సూర్య సగ్ం సదమ్
సగ్ం సదమితి॥

—(ఇత్యధర్వ శిరసి సూర్యతాపిసీయే వ్యవపటలః)

“సూర్యుని యుపాసింపవలయును. ఆ సూర్య -
సానమును పొందుడు. సూర్యసదనమునకు
పొండు - పొండు సూర్య సంసదనమునకు!” అని
ముమ్మూర్చు నొక్క వక్కాణించి జెప్పు
చున్నది. సూర్యుని యుపాసింనుట నెఱుఁగు ?
ఆ సూర్యోపాసనమును పొందుటెట్లు ? ఈ విషయ
ములను విమర్శింతము.

ఈ విషయనిర్ణయమును ప్రశ్నించు పనిషత్తునం
దలి రెండు మంత్రములు జేయుచున్నందున వాటి
నిచ్చోట వివరించెదము.

“వజ్ర పాదం - పితరం - ద్వాదశాక్షకృతిం
దివ ఆహుః పరే అగ్నే పురీషణం
అగ్నేఽమే అన్య ఉ పరే విచక్షణం
నప్త చక్రే వడర ఆహు రర్చితమితి॥”

పీఠిలో పూర్వపక్షమువారు సూర్యునిగూర్చి
(ఆహుః) ఇట్లు జెప్పిరి:—(1) పంచ
పాదం=5 పాదములు గలవాడు - (పద్ - పొం
దుట పద్యతే అనేన ఇతి పాదం) పాదములతో
నడచి యొకస్థానమును బొందుచున్నాము. దేని
చేత గమ్యస్థానమును పొందుచున్నామో
యది పాదము. అట్టి పాదము సూర్యునికి కిరణ
కాంతి అయి యున్నది. సూర్యమండలముండు
ప్రదేశ మొకటి, అందుకు, పూర్వవశ్చిమములు
రెండు, అధరోఽత్తరములు రెండు, జేర్చి
అయిదు. ఇట్టి అయిదు ప్రదేశములయందు
కిరణప్రసారముచే అయిదు పాదములు గలవాడు
సూర్యుడు అని వ్యక్తముగా జూచి యుపా
సింపవలయును. మఱియు, (2) పితరం - కిరణ
ములు గలవాడనియు ప్రత్యక్షముగ జూచుచు

క్షరీ మస్తము

న్నాము. సూర్యుడు ఇట్టివాడని స్పష్టముగ దెలియబడుచున్నాడు. (పితృశబ్దము 'పా' ధాతు పునుండి వ్యుత్పత్తి - పాతి రక్షతి 'పా' - తృచ్. రథమును రక్షించువారు పితరలు, సూర్యరథమును గప్పివైచి రక్షించుచున్నందున కిరణములకు పితృశబ్దప్రయోగము. అట్టి రశ్మివంతుడైనవాడు సూర్యుడు) (3) ద్వాదశాక్షకృతి - 12 మాసములును కంటికి ప్రత్యక్షముగ గనబడుచునే యుండువాడు. చంద్రునివలె అమావాస్యదినమున అదృశ్యుడుకాడు. సూర్యుని ఆకృతిని అన్నిదినములందును ద్వాదశమాసమునందును వృద్ధిక్షయములు లేక నమముగ నుండును. సూర్యుడు సంవత్సరమునందు ప్రతి దినము ప్రత్యక్షుడేను. దివఃపరే ఆకాశమందు దూరమున నున్న అర్ధే = స్థానమునుండి, పురీ

ఇందు సూర్యుని యాకృతి వివిధోపాసనలు అధిష్టము, అభిభూతిము, అధ్యాత్మము, అహంగ్రహోపాసన, సావిత్రివిద్య, ఆష్టాక్షరీ మంత్రార్థము, మస్తజప ఫలము, అధర్వవేదాంతర్గతముగు సూర్యోపనిషత్తునందలి వాక్యములు, ఫలశ్రుతి, వ్యాఖ్యానసహితముగ వివరింపబడినవి. ఇవి వచ్చే నెలల పత్రికలలో కొనుగడుగ వికరింపబడును.

పణం=కిరణములను, వెదజల్లి భూమిని పూరించుచున్నాడు. (వృ - ఇష్ - కిచ్చ -) = పురీషం. (వృ - (పూర్వతే) నిండించుట అట్టి జనప్రవాహమును బోలిన కిరణములను, కాంతులను గలవాడు, పురీషణుడు - సూర్యుడు. మనకంటె కెదుటనే సూర్యుడు తన కార్యమును జేయుచున్నాడు.

కావున కంటికి గనబడునట్టియు కాంతి ప్రసారము జేయునట్టియు బింబమే సూర్యుడని స్పష్టమగుచున్నది. సూర్యుడంతకంటె వేఱుగాదు. ఇది పూర్వపక్షములధర్మమే అన్యే, వీరికంటె యితరులగు రెండవపక్షమువారు 'పరే' = పూర్వపక్షులకంటె శ్రేష్ఠులయినట్టివారు (ఉ-పూర్వపక్షమును ఆక్షేపించి) ఆహుః : ఇల్లు జెప్పిరి:—సూర్యదేవుడు-వి-చక్షణం=ఆకారము లేనివాడు. ఈ నేత్రమునకుగనబడువాడు కాడు. (వేదమునందు 'చక్షిన్-అనగా కన్ను)' 'చక్షణ' అనగా 'ఆకృతి' రూపము వి-చక్షణం=కంటి కగపడునట్టిరూపము లేనివాడు. అని అర్థము). అట్లుగోచరుడయినను సూర్యుడను దేవుడొకడు లేడనరాదు. సూర్యపురుషుడున్నాడు. ఎచ్చటనున్నాడు? "సప్తచక్రే - షడరే - అర్చితం"—సప్తచక్రమునందున్నాడు. షడరములందును నున్నాడు. "చరణశీలం చక్రం" ఆకాశమున ఆవృత్తులు

[రెండుపక్షములవారు సూర్యునిగూర్చి విచారించియుండిరి. అందు పూర్వపక్షములు ఆకాశమున రశ్మివంతమును జ్యోతిర్మయమునుగ సూర్యునింబమే సూర్యదేవుడని చెప్పిరి. వారికంటె శ్రేష్ఠులైనవారు సూర్యదేవుడగోచరుడనియు, సూర్యమండలమునందును, మనయందును, అంతర్భూమియై సూర్యుడు దాగియున్నాడనియు జెప్పిరి.]

జేయుచు సంచరించు సూర్యబింబమే చక్రము. అది 'సప్తము' అయినది. (సప్త ధాత్వర్థము కలియుట, చేర్పుట), సప్తమనగా కలుపబడిన కాంతి ముద్దగాయున్న చక్రము, సూర్యమండలము-సప్త చక్రము. అందు అర్చితం = ఉంచబడియున్నాడు. 'హిరణ్యమేన పాతే'ణ - సత్యస్వాపిహితం ముఖం" జ్యోతిర్మయమగు సూర్యమండలము చేత సత్యమయిన సూర్యపురుషుని ముఖము గవ్వబడి యున్నది. అని ఈశావాస్యశ్రుతి. కావున మనము సూర్యబింబమును జూచుచున్నాము గాని, సూర్యపురుషుని మనము జూచుటలేదు. మఱియు ఆ సూర్యమండలమందే గాక 'షడరమయను కూడ యీ పురుషుడు దాగియున్నాడు. షట్=అనగ ఆరు అరములనగ నిందియములు. మనస్సును, అయిదు జ్ఞానేంద్రియములు జేరి 'ఆరు' "మన షష్ఠానేంద్రియాణి విషయానుపసేవతే" అని (గీత) ఈ ఆరు ఇందియములతోనే జీవుడు విషయములను సేవించుచున్నాడు. అందంతర్యామిగ నుండు సూర్యుని సేవింపడు. ఏలనన శ్రుతి|| "పరాంచి భానివృత్త్యా తస్మియంభూ" స్వయంభువగు సూర్యపరమాత్మ మన ఇందియములను బహిర్ముఖములుగా జేసియున్నాడు. కావున, వాటియం దంతర్యామిగనున్న సూర్యుని యవి జూడనేజువు. ఈ విషయమే కేనోపనిషత్తునందు "శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనోయద్వాచోహవాచం స ఉపాణస్యపాణః చక్షుషః చక్షుః" అని జెప్పబడినది. మఱియు "యచ్చక్షుషా సపశ్యతి యేన చక్షూషి పశ్యతి తదేవ బ్రహ్మత్వం విద్ధి నేదం య దిదముపాసతే" జనులు యత్ - ఏ సూర్యపరమాత్మను, చక్షుషా=నేత్రముచేత, సపశ్యతి=చూచుటలేదో యేన-యే సూర్యాఽఖ్యబ్రహ్మ, ఆనేత్రములం

దర్శితమయి యుండుటచేత, చక్షూషి=నేత్రములు, పశ్యతి=చూచుటకు శక్తిగలిగి చూచుచున్నవో, అట్టి సూర్యదేవుని త్వం-సివు బ్రహ్మ-సూర్యాఽఖ్య పరబ్రహ్మముగ - విద్ధి=తెలుసుకొనుము. యత్-ఏ ఇదం - ఈసూర్యబింబమును ఉపాసతే - నరుడుపాసిండునో తత్ ఇదం అది సూర్యపరమాత్మగాదు.

షడరములు అనగా ఆరు ఇందియములని యర్థము జెప్పితిమి. ఇయర్థి గచ్ఛత్యనేన ఇతిః అరః శీఘ్రముగ జోవునదియని యర్థము. గమనార్థముగల ధాతువులకు జ్ఞానార్థము జెప్పవచ్చును. కనుక జ్ఞానేంద్రియములను మనస్సు షడరములుగా సిద్ధుట గ్రహింపబడినవి. ఇట్టి షడరములకు గోచరించు స్వపదార్థములు నశించునవియేను. అట్టి షడరములకు గోచరించు నేని సూర్యుడు నిత్యుడగు దేవుడేకాడు. కావున షడరే ఆర్చితం||

అంతర్యామిగా షడరములందు దాగియున్నవాడని యర్థము. అట్లయినచో నిట్టి సూర్యాఖ్య "బ్రహ్మమును" జూచుటెట్లు? షడరములే సూర్య సంపదము, సూర్యస్థానము. అట్టి సూర్యస్థానమును బొందుటెట్లుగును? అందుకు సమాధానము పృశ్నోపనిషత్తు యా క్రిందిమంత్రముచే జెప్పచున్నది.

మూ|| "అథోత్తరేణ - తపసా - బ్రహ్మచర్యేణ శౌధయా - విద్యయాఽత్యాన మన్వివ్యాదిత్య మభిజయన్తే| ఏతద్వై పాణిణానా| మాయతనం ఏతదమృతమభయం | ఏతత్పరాయణం| ఏతస్మాన్నపునరావర్తంత | ఇత్యేషనిరోధః"

ఈ మంత్రమునందు—(ఆత్మానమన్వివ్య) కంటి కగబడని సూర్యపరమాత్మను వెదకి అనిత్యమభిజయన్తే-ఆదిత్యునిబొందుదురు. ఎట్లు వెదకుట

ఈయన్వేషణమే సూర్యోపాసన యనునది. దీనినే యీ మంత్రము వివరించుచున్నది.

ఈ సూర్యుని వెదుకుటకు మార్గము లయిదు. (1) ఉత్తరము (2) తపస్సు (3) బ్రహ్మచర్యము (4) శ్రద్ధ (5) విద్య.

“ఉత్” అనగ సూర్యుడు. శరీరాభిమానులగు మనలను మృత్యువుకు శరీరమునుండి వేటుజేసి రజస్తమో గుణము లనేడి చికటికూపమునుండి పైకెత్తువాడు. అట్టి ‘ఉత్’ అను సూర్యుడే తరః తరించుటకు సాధనము. అట్టివాడు ఉత్తరుడు సూర్యుడు. [శ్రీ - భావేఅప్]-తరః-శబ్దమునకు-తీరమును దాటించునది తరము అనగ (1) షడన (2) మార్గము (3) ఆటంకములను జయించుశక్తి అని ‘తర’ శబ్దమునకు మూడు అర్థములుగలవు. అట్టి ఉష్ (సూర్యుడు) అనుతరముచేత మనము విఘ్నములను జయించి సూర్యుని సంపదనమును బొందవచ్చును. సూర్యుడే మనబుద్ధి వృత్తులను ప్రేరేపించి ధ్యానమార్గమున బెట్టి తిపశ్చర్య బ్రహ్మచర్యాది వ్రతములను మనచేతయించును. మఱియు (2) తపసా-నిరాహార నియతాహారాది వ్రతనియములచేతను, (3) మఱియు (3) బ్రహ్మచర్యేణ-బ్రహ్మచర్యముచేతను, (4) శ్రద్ధయా-విషయసుఖసాధనోపాయములందు శ్రద్ధమాని తపశ్చరయందు శ్రద్ధనుపహించుటచేతను (శ్రద్ధాదేవి శ్రీ సూర్యదేవుని కొమార్తెయని సూర్య పురాణము) (5) విద్యయా - సావిత్రీవిద్యచేతను (సైమాసావిత్రీవిద్యాబంధుణి సూర్య ఆది త్యోమ్ అను అష్టాక్షరీ జపమే విద్య. ఉపాసన) ఆత్మానం - అంతట నిండియున్నట్టి (అత్ మనిన్-ఆత్మా - అత్ - సతత్యాగమనే) సర్వత్ర సర్వదా సంపరించువాడయిన ఆదిత్యం - సూర్య పురుషుని అభిజయస్తే = (విషయ వాసనలను

జయించి) పొందుచున్నారు. “నావిరతోదుశ్చరి తాన్నా శాంతోనాఽసమాహితః | నాశాంత మానసోవాఽపి అను కల్పాపనిషత్సూత్రము-ఈ పరమాత్మను - చెడ్డ నడత కలవాడును ఇందియ నిగ్రహము లేనివాడును, మనస్సును యేకాగ్రముగ జేయలేనివాడును అశాంతుడును పొందలేడు. కావున తపశ్చర్యము బ్రహ్మచర్యము సూర్యోపాస్తికి ప్రధానాంగములు.

ఈ సూర్యుడే ప్రాణానాంజీవునియొక్క ప్రాణములకును, నిందియములకును ఆయతనం-ఆశ్రయస్థానము. కావున సూర్యుని తపశ్చర్యచేతను, బ్రహ్మచర్యముచేతను నుపాసించు వారలకు మృత్యుభయముండదు. ఏతద్వై - ఈ సూర్య స్థానమే - అమృతం-నాశనములేనిది-అభయం - భయరహితమైనది. కావున ఏతద్వై - ఇట్టి సూర్యసదనమే పరాయణం - అన్ని జీవులకు గమ్యస్థానము. సూర్యుని వెదకి కనుగొనుటయే పురుషార్థము. ఏతస్మాన్ - ఈ సూర్యసదనము నుండి - నపునః ఆవర్తంజేయిరాదు. ఆనంద ఘనుడైన సూర్యునిపొంది అట్టి బ్రహ్మానందమును చవిగొనినవారు మఱిల విషయసుఖముల కాశింపరు. ఇట్టి శాశ్వతానందమగు సూర్యుని పొందుట సులభముగాదు. కావుననే యీ శ్లోతి “అభిజయంతే” అను శ్రద్ధము నుపయోగించినది. అభిజయ - అనగ యుద్ధమున గెల్చి సంపాదించుట యని యర్థము. మనలో పోరాడు విషయ “వాసన లే విషనిరోధః ఈసూర్యునిపొందు మార్గమునందు అడ్డుయెనవి. విషయకామనలే మనలను సూర్యపరాజుఖులుగ జేయుచున్నవి. విషయభోగములను త్యజించుటయే సూర్యోపాసన. ఉప - అసనం - అస్థాన భావునకర్థము - తోసిపేయుట, పారదోలుట, త్యాగము

యుగ యుగాలనుండి మానవుడి భయంకరమైన శత్రువులు యుద్ధము, రోగము, దారిద్ర్యము, సుత్తుపదార్థాలూ, కరువు, చావు—ఇవిగావు. వీటిఅన్నిటికంటె పెద్దశత్రువు భయము. ఒకాయన ఇలాగన్నాడు : “మానవుడు ఈ ప్రపంచములో అడుగుపెట్టకవూర్వమే తనమీద భయము ముద్దించబడి ఉంది. భయంలో పెరిగాడు మానవుడు; తన జీవితం అంతా రోగం, చావు వీటి భయబంధంలో గడిచినతోంది. తత్ఫలితంగా తన మనస్తత్వం అంతా కుంచించబడుతోంది.

పరిమితం అవుతోంది. అణగి నలిగిపోతోంది. దానికి తగినట్టుగానే మానవుడి దేహంకూడా ఈడ్చుకొనిపోయి మనస్సు నియమించినట్టుగానే తయారవుతోంది. నిరంతరం ఈ బానిసలైయున్న సునిశిత తత్వముగల మన పూర్వుల్ని గురించి ఆలోచించండి! ఆశ్చర్యంకాదూ! ఇంకా మానవప్రపంచంలో అసలు ఆరోగ్యం అనేది ఉన్నదంటే? అసంతమైన దివ్యప్రేమ, పుష్కలమైన భాతుశక్తి మనలో ప్రవహింపజేయడంచేత తప్ప—అనుద్దేశపూర్వకంగానైనా — ఈ అనారోగ్యమహాసముద్రాన్ని సామరస్య పరచడం ఇంకోదానివల్ల సాధ్యపడదు.

“సృష్టాప్యం వస్తుందనే భయమూ ; మనశక్తిసామర్థ్యం లుడిగిపోయి మళ్ళీ బాలురిలాగా తయారవు

తామనేభయ

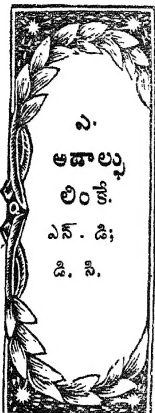
మూ; వీటన్నిటికంటె

తలదన్నది మరణభయము.

ఈ భయాల జాబితాకి అంతు

లేదు. ఉదాహరణగా : తినేవస్తువుల

వల్ల భయము, చలికాలంఅంటే భయం,



వేసవికాలం అంటే భయమూ, శీతకాలంలో జబ్బులు వస్తాయని భయమూ, — ఈవిధంగా భయాలు, కలతలూ, చింతలూ, విచారాలూ, ముందు ఏదో వస్తోందని అనుకోటంవల్ల ఆందోళనలూ—అసంతంగా ఉంటున్నాయి.”

ఇంతే గాదు. దై నందినం అనేక సంఘటనలు అనుకోకుండా జరిగేవి ఉంటాయి. యుద్ధభయము, అగ్నిభయమూ, వీటిలోకి జేరుతాయి. మనకోసం మనమే భయపడటంతోనరా? ఒకన్నేహితంఊరిజబ్బు చేసిందంటే వాడుచచ్చిపోతాడేమో నని భయము. ఎవడికైనా ఇబ్బంది వస్తేచూడండి మనవాళ్ళు పరా

భయం !

భయం !!

భయం !!!

అడుగుడుక్కి-

భయమే

అధికారుల

భయం

అనారోగ్య

భయం

పరిశుల భయం

పాపభీతి

ఇంకా ఇంకా

ఎన్నో, ఎన్నోన్నో

మర్మకేవెల్లి వాళ్ళదుఃఖాన్ని ఇరుమడింపజేస్తారు. ఈ భయం మనల్ని స్వాధీనం జేసుకొని ఆవరించు కొంది. అంచేత మనం దాన్ని పరకీయంగా చూడలేకపోతున్నాము. పీఠీయంగావచ్చిన మన మనశ్చక్రల్నిబట్టి మనం భయానికి లొంగుతుండటాము. మన పదనరాలూ, పరిస్థితులూ పరిసాదించే స్తుతి నిండల్నిబట్టి, ఆఘాతాల్నిబట్టి మనం భయానికి దానులంబవుతుండటాము. ఒకరు దేహానికేదైనా అసాయం సంభవిస్తుందేమోనని భయపడతారు - ఒకరికి మతసంబంధమైన భీతి పాపభీతి ఉంటుంది- ఒకరికి ఆస్తిపోతుందనే భయంఉంటుంది. ఇంకోరికి ప్రేమ సంబంధమైన, సంసారసంబంధమైన బాధా, భయమూ వెంటాడుతూ ఉంటవి. ఇంకోరికి సంఘ భయమూ - ఈవిధంగా ఈ భయాలజాలితో పొడిగించిన కొద్ది వెడుతోఉంటుంది.

ఈ మానవ శత్రువైన భయం బ్రహ్మక ఉండటానికి మనం ప్రోత్సాహం ఇస్తున్నాము. ఇంతేకాదు లేతహృదయాలమీద ఈ భయం ముద్ర ముద్రిస్తున్నాము. మనసంతానాన్ని భయం యొక్కనీడల్లో పెంచుతున్నాము. చిన్నప్పటినుండి ఉగ్గతోరంగిరించి శౌర్య ధైర్య సాహసాల్ని పోయ్యవలసింది భయం పోసున్నాము పిల్లలికి ఎండంటే,చలిఅంటే,

వానంటే భయ

పడమని నేర్పుతు

న్నాము. అన్యతెవరైనావ

స్తే వాళ్ళని అనుమానంతోనూ

భయంతోనూ చూడడం నేర్పు

తున్నాము. వెంపుడుజంతువుల్ని చూస్తే

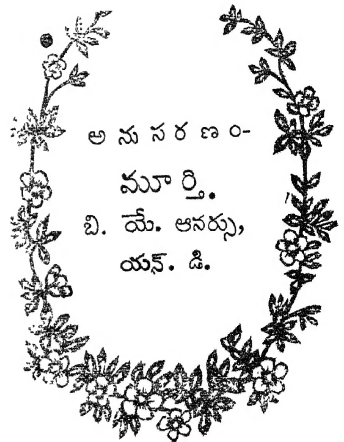
సము

మనస్సు

భయాన్ని
పోగొట్టు
కొంటేనే
మనం
అలోగ్యాన్ని
పొందుతాము
ఎల్లా
పోగొట్టు
కోవాలో
ఈ వ్యాం లో
వివరించ
బడినది.
చదవండి.

నే భయం మన పిల్లలికి. ఇంట్లో పెంపుమ
కుక్కల్ని చూస్తే చాలామంది పిల్లలు
భయపడటం మనమెరు గున్నాము.
దేయ్యాల కథలూ, భూతాల కలూ,
చెప్పి బూచాడనీ, బూచిఅనీ భయపెట్టి,
ఎల్లావంచుతే అల్లా వంగేవాళ్ళ మనో
వ్యాపారాన్ని వంచి వికృతం చేసేస్తున్నా
ము. ఈ విధంగాచేసి వాళ్ళ మనస్థితిల్ని
వెంటాడే పరిపాలించేటట్టు చేసుకొంటు
న్నాము. అన్నిటికంటే యెక్కువ యే
మిటుంటే రోగం అంటేనూ బాధలంటే

△ నూ భయం చెందమని నేర్పుతున్నాము.



దైహికంగా వాళ్ళనుభవించి స్వంతంగా నేర్చుకొనటానికిపూర్వమే ఈ విధంగా మనం వాళ్ళ మనస్సుల్లో విపక్తిముల్ని ఎక్కించి వాళ్ళమనస్సుల్ని పాడుచేస్తున్నాము.

మైన వివరించిన రీతిగా యుగాలనుండి భయం మానవుడి ఘోరమైనశత్రువు. రోగానికి ముఖ్య మైనకారణం భయం. రోగభయం నిజంగా అన్నిరోగాలకంటె గొప్పది. అటువంటి భయం మాన వుడి ధాతుశక్తిని నశింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని భంగపరుస్తుంది. కొంచెం అస్వస్థతగాఉంటే మృత్యు ద్వారం పోవేళిస్తున్నామనుకునే వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. ఏదోభయంకరమైన రోగం సంభ విస్తుందని ముందరే అంగోళన భయమూ పొంది అనేకరాత్రీళ్లు నిశ్చింతగాఉంటూకొని మనస్సుని కలత బెట్టుకొనేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. ఈ ఆందోళన మనస్సులో లేకుండా సుఖంగానిదో బోతే ఆ రోగమే రాదనేసంగతే వాళ్ళకితెలియదు. ఒక మానసిక తత్వవేత్త ఈవిధంగా అన్నాడు. మనకి అనలు ఆరోగ్యంఅనేది ఉంటమే ఆశ్చర్యకరమైన విషయం. మనల్ని కన్నుపుడు మనతల్లులు భయపూరితలై ఉన్నారు. మనం వెలుతురులోకి వచ్చేటపుడు మనపుట్టుకకు కారణ మైనవాళ్ళు భయభాంతులై ఉన్నారు. యుగాల్నుండి మనం భయంచేత ఆవరింపబడియున్నాము. మానసికంగానూ, దైహికంగానూ మరణభయం, రోగభయం, దైవభీతి, నరకభయమూ - ఈ భయములన్నీ మనల్ని పీడించుకు తింటున్నా మనకి ఇంకా ఆరోగ్యంఅనే పవ్త్రు ఉన్నదంటే చాలా ర్యకరమైన విషయముకాదూ !

మనుష్యు మనస్సుల్ని బాగా పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు మానవుడికి భయం అనేది తన పాక్తన పూర్వలవల్ల సంక్రిమించినది—అన్నారు. కాబట్టి అనాది సిద్ధంగా అల్లానస్తోంది కాబట్టి మానవహృదయంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకొన్నదని, మానవుని చిన్నప్పటినుండి అది స్ఫుటీకరింప బడుతోందని అన్నారు. బహుశహ అది నిజమే అయి ఉండవచ్చు. తన పూర్వులవల్ల భయం అనేది పీడికి సంక్రిమించే ఉండవచ్చు. కాని ఇంకా అనేకములైన అనారోగ్యమైనటువంటి నాశన కరమైనట్టి అలవాట్లు మన పూర్వులనుండి మనకి సంక్రిమించాయి. అవన్నిటిని, అణచివెయ్యటం వల్ల లాగి పారవెయ్యటంవల్లా మనం వాట్ల బాధల బారినండి తప్పించుకొన్నాము. అల్లాగే భయంవల్లా తప్పించుకోవచ్చు.

గుహలో నివసించి, దిగంబరుడుగా ఉండే నాటి మన పూర్వుల దగ్గరనుండి, నవనాగరికతా శిఖ రాన్ని అధిష్టించే నేటి వారివరకూ ఉన్న పెద్దలవద్దనుండి మానవుడిలోకి వాళ్ళనుండి సంక్రిమించి నవి అనేకం వాటిలో దాగిఉన్నాయి. కాని అభివృద్ధి పొందినకొద్దీ మానవుడు తన అభివృద్ధికి, శ్రేయస్సుకి భంగకరంగా ఉండేవి, తన పరిస్థితులకీ తన పరిసరాలకీ సరిపడనివి నెమ్మదిగా విన జ్ఞించి తన అభ్యుదయానికి ఆటంకంలేసేవి, తోడ్పడేవి అట్టేబెట్టుకొని అభివృద్ధి పొందుతున్నాడు. ఇతర సాంక్యామిక విషయాలు పోషణ, పెంపూ లేక మలమల మూడి చచ్చిపోతున్నాయి.

చరిత్రకు పూర్వపు యుగాల్లో మానవుడు హఠాత్తుగా అడవిజంతువుల్ని ఎదుర్కోవలసిన పరిస్థితులన్నపుడు భయంయొక్క ఆవశ్యకత ఉండేది. కాని నేడో, అది మానవుల్ని రక్షించడానికి ఉపయోగించటంలేదు సరేకదా భక్షించటానికి సాయపడుతోంది. మానవుడు, తన మనోరాజ్యంలో నుండి భయపిశాచాన్ని తరిమివెయ్యడానికి తగినంత శృద్ధ తీసుకోకపోవడంవల్ల ఇంకా అది జీవంతో ఉన్నది.

మనస్సులో కలత ఉండటంవల్ల దేహంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయన్న విషయం

వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఏదైనా పని చెయ్యటంవల్ల సిగ్గు, భిషియమూ చెందుతే మానవుడి ముఖం ఎఱ్ఱబాటుతుంది. భయంవల్ల ముఖం పాలిపోతుంది. ఉద్రేకంవల్ల హృదయస్పందనం వేగతరమవుతుంది. విచారంవల్ల నేత్రాలు బాష్పపూరితా లవుతాయి. కళ్ళుచుట్టూ ఉన్న నాడుల ప్రతీకార శక్తివలన ఏదైనా గొప్ప విచారకరమైన వార్త విన్నపుడు మూర్ఛ రావచ్చు. తలలోనుండి రక్తం అంతా ఒక్కమారు పో త్తికడుపులోకి పోవహింపవచ్చు. కలతా, అశాంతి, వల్ల జ్వర శక్తి నశిస్తుంది. నిద్రాభంగమూ అవుతుంది. అందుకే శాంతిలేక సౌఖ్యములేదని కవి గానం చేశాడు. ఒక బా మైన మనోవేగంవల్ల కడుపూ, ప్రేగులయొక్క స్థితిస్థాపకగుణం ఆగిపోయిందని ఎక్కువే ఘోటోవల్ల కనిపెట్టబడింది. ఇంకో వింతలయిన విషయం ఏమిటంటే బలమైన మనోవేగాలవల్ల రక్తంలో చక్కెరపదార్థం ఎక్కువై ఒక్కొక్కపుడు అతిమూత్రరోగికిమల్లే మూత్రంలో చక్కెర పడేవాళ్లున్నారు. ఇంకో వింతవిషయం గమనించారా? కొందరు మొహమోటంవల్లా, ఏమన్నా అనుకొని పోతారేమో అనే భావంతోనూ ఏదైనా పని చెయ్యటానికి అంగీకరిస్తూ రనుకోండి. ఆ పని పూర్తి అయ్యేదాకా వాళ్ళకి నిద్రపట్టదు. ఆ పని తీరా చేస్తామని అంగీకరించాంకదా, పూర్తి చెయ్యగలుగుతామో లేదో అనే భయం వాళ్లని వెంటాడుతుంది. ఈ భయంవల్ల తిన్న అన్నము అరగదు. వంటపట్టదు.

అందుచేతనే మొహమోటానికి మోక్షానికి చాలా దూరం ఉందోయి. ఏపనిచేసినా మనోవాక్కాయ కర్మభిః చెయ్యాలి. అల్లాచేసి ఫలం దై వంమీద పడలిపెట్టు. అన్నారు మన పెద్దలు. అల్లా చేసినట్లయితే ఈ భయం, అనవసరమైన భక్తి (భయంవల్ల కలిగిన భక్తి అనుకోండి) మొదలైన బాధలేమీ ఉండవు.

మనోతత్వ శాస్త్ర పరిశోధన చేసి నట్లయితే, మానవుడు సర్వమూ తనమేలుకేనని

జీవితంలో ఉత్తమ ఆశావిష్టుడై జీవించడమే దైవోద్దిష్టమని తేలుతుంది. ఈ ఆశ, పట్టుదల మానవ జీవితంలో చాలా అవుసరం. మానవుడి దైహిక మానసిక విశ్వాసా క్రియలు సక్రమంగా నిరగా లంటే అత్యంతావశ్యకమైన విషయమని తేలుతుంది. ఈ విశ్వాసముండటంవల్ల జ్ఞానేంద్రియూది క్తతవల్లకలిగి భావోత్పత్తికి తగినటువంటి సబబైన కారణం కనబడి మనశ్శాంతి కలగటానికి

కారణం ఏర్పడుతుంది. భయం అనే మనస్సుయొక్క పరిస్థితివల్ల నిరాశ, నిరుత్సాహమూ, కలిగి మానవుడు కుంగిపోతాడు. మనస్సు కలత చెంది అనారోగ్యానికి బాధలకీ కారణంఅవుతుంది. కాని విశ్వాసమూ, కులాసా, ఉత్సాహమూ, నిశ్చింతా ఉంటే కష్టాలు వచ్చి నప్పటికీ మనోవేదనకీ, అనారోగ్యానికీ కారణభూతా లవవు.

పెద్దవాళ్ళు చాలామంది ఏదో ఒకదాన్ని గురించి నిరంతరం భయపడుతోనే కాలం గడుపుతారు. భయంఅనేది దాదాపు వ్యసంచంలో సర్వభక్తు మానసిక రోగంకింద పరిణమించింది. అది నిరంతరం మానవుల్ని పీడించుకు తినడంచేత, ఉదాత్తమై సౌందర్యవంతమై గంభీరమైన కీలముండ వలసినదిపోయి చాంచల్యముగాని గుణములకు మానవు డాటపట్టగుట సంభవిస్తోంది.

మృత్యు పరిశీలించి చూస్తే భయమూ, విశ్వాసమూ మానవ మనస్సుమీద, దేహంమీద ఎంత శక్తికలిగి ఉంటాయో అని, విశ్వాసోపేతమైన భావాలన్నీ రోగాన్ని భంజించి వ్యక్తిని రంజింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిచరుస్తాయని, భయాత్మకమైన భావాలన్నీ రోగాన్ని యిసుమడింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని న్యూనతీకరుస్తాయని తేలింది. కాబట్టి భయాన్ని భంజించి విశ్వాసాన్ని వినిర్మించే కారణాలన్నీ ఆరోగ్యాభివృద్ధి కారకములని తేలింది.

విశ్వాసోపేతమైన భావాలూ, సర్వమూ మనమేలుకొంటే అనే నమ్మకమూ మనస్సులో బాగా సంచరిస్తోన్నంతవరకూ, మెదడూ, నాడీగుండలమూ - అన్నీ సక్రమంగానూ, తేజోవంతంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉండి పనిజేస్తాయి. భయమూ — తత్సంబంధమైన నియోహాపూరితమైన భావాలు ఏవి మనస్సులో విహరించటానికి అవకాశం చిక్కినా మెదడూ, నాడీగుండలమూ ఎక్కువ వడిగానూ, అస్వాభావికంగానూ పనిజేసి ఉద్రేకమూ, ఉత్సాహభంగమూ కలిగి అనారోగ్యానికి కారణ భూతం అవుతుంది.

ఇదంతాయెందుకు? విశ్వాసం ఆశ నమ్మకమూ కలిగించే ఏబోధనలైనా రోగనివారకశక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇటువంటి బోధనలవల్ల ఏదైనా భయమూ, నిరుత్సాహమూ ఉంటే అవన్నీ నాశనం అవుతాయి.

స్పృష్టిలో ప్రతిదీ, ప్రతిజీవజాలము స్వేచ్ఛ అనుభవిస్తోంది - ఒక్కమానవుడు శవ్వ. అనాది నుండి మానవుడికి బంధా లనేకం ఉన్నాయి. మానవుడి మనస్సు ఇతర అవయవాలన్నీటికంటే మందంగా పనిచేస్తుంది. మానవుడు ఆలోచించడానికికూడ బద్ధకస్తుడే. దీనికంతా కారణం ప్రప్రథమంలో బాల్యంలో చక్కటి ఆలోచనలకి అవకాశంకల్పించి తగిన శిక్షణలో పెట్టకపోవటమే. తనకీతాను ఏవిషయాన్ని గురించి భయపడతాలో, ఏ విషయాన్ని గురించి భయపడకూడదో, ఆలోచించుకోటం అయినా మానవుడికి తెలియని పరిస్థితులో ఉన్నాడు. ఈవిధంగా సహజంగా మానవుడికి ఉండే ఆలోచనాశక్తి నశించిపోయింది. నిరంతరం భయంలో జీవించటంవల్ల దేహాభివృద్ధి మానసికాభివృద్ధి అన్నీ అణచివేయబడ్డాయి.

పై జెప్పిన విశ్వాసమూ, సమ్మతమూ కలిగిఉండడం అనేక క్రి అలవాటుచేస్తే అందరికీ అలవడుతుంది. అదిమానవుడి స్వభావంలోనే ఇమిడిఉంది. మానవుడికి హేతుజ్ఞానం అభివృద్ధి పొందక మునుపే. చిన్నప్పుడే ఈశక్తి ఉంది. కాబట్టి అట్టి విశ్వాసం సమ్మతం కలిగి సర్వం మనమేలుకొరకే అనే ఉత్తమాశావిష్ట జీవితాన్ని గడపడమే సహజమైన పద్ధతి.

మానవుడు మానసిక కలతలు, కష్టాలు—వీటివల్ల అశాంతి, నిరుత్సాహము వాందాడంటే జీవిత గణరంగంలో అతనికి ఓటమియేగాని జయంలేదు. మనస్సుయొక్క సృజిత్రవృత్తి అంతా ఒక్క ముహూర్తకాలంలో నాశనం అయిపోతుంది, నిరుత్సాహం, విచారం వీటివల్ల మనస్సు ఆవరింపబడినదంటే.

విశ్వాసమూ, ఆశ ఈ కేతువులు ముందర పరిగెత్తి మానవుణ్ణి నడుపుతో ఉంటేగాని ఏ గొప్ప పని మానవుడు చెయ్యలేడు.

ఉదాత్తమైన శీలం అవరచుకోవటం, ఆత్మ వశీకరణం చేసుకొని, మనస్సుని నియమవంతంగానూ, నీతి వంతంగానూ ఉపయోగించుకోవడంలోనే ఉంది. అందుకే “సర్వం ఆత్మవశం సుఖం, పరవశం దుఃఖమ్” అన్నారు పెద్దలు.

భయాన్ని స్థానభ్రష్టురాలై చేసి విశ్వాసానికి, ధైర్యానికి, ఆశకీ, మానసిక నింహాసనాధిష్టులై చేసి మానసిక జీవితానికి పట్టం గట్టిపెట్టయితే మానవజీవితం, అలవాట్లు, ప్రవర్తన, వీటి అన్నిటిలో చక్కని పరివర్తన కలిగేంత భావాంబర వీధిలో మార్పులు జరుగుతాయి.

చిత్రాశాస్త్రి వారి

(సూర్య - అష్టాక్షరీమస్త్రము - 333 వేదీనుండి అనువృత్తము)

జేయుట అని. ఇష్టసనము వలన యుద్ధములందు జయించునట్లు, సూర్యోపాసన వలన విషయ వాంఛలను జయించి ఆదిత్యుని ఆభిజయింప వలయును (అనగ సంపాదించవలయును) సౌరాష్ట్రాక్షరీ జపమువలన చునము సూర్యాభిముఖులమై విషయభోగ పరాజ్ఞులము గా గలుగుచుము. “అభక్ష్య భక్షణాత్ పూతో భవతిః అగమ్యా గమనాత్ పూతో భవతి పంచమహాపాతకాత్

పూతో భవతి మహా మృత్యుంతరతః” అని యీ సౌరాష్ట్రాక్షరీ జపముయొక్క మహాత్మ్యమును సూర్యోపసనమిత్తు జెప్పచున్నది. సర్వోత్కృష్టమయిన సౌరాష్ట్రాక్షరీ మస్త్రమును మనస జేయుటకు అర్థము దెలిసియుండవలయును. అర్థము దెలియని జపము వ్యర్థమగును. కావున యీ సౌరమస్తార్థము రెండవ అధ్యాయమునందు వివరింపబడినది.





ఆత్మవాత్మ

నేను నానావిధ దీర్ఘరోగిని. సుమారు 25 సంవత్సరములు నానావిధ భయంకర వ్యాధులకు గురియై చాల బాధపడితిని. అనేకసారులు ప్రాణాపాయమును పొందితిని. నానావిధావధములు చికిత్సలు పొందితిని. బూడిదలోపోసి పన్నీరుపలె వృథయేకాక ఇంకను వ్యాధులు విజృంభించెను. కొత్త వ్యాధు లుకురింప మొదలిడెను. తర్వాత బేషధములు మాని ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించితిని. దానిచే చాలమేలుపొందితిని. చాల వ్యాధు లివృత్తమాయెను. తర్వాత నానావిధ రోగులను దీర్ఘరోగులను శీఘ్రకాలములో బాగుచేసితిని. కొన్ని సలహాలచే కొందఱు నిరాశాపూరితులైన దీర్ఘరోగులు తమంతట తామే తమ వ్యాధులను అత్యద్భుతముగ అతి త్వరలో బాగుచేసికొనిరి. నే నెటుల రోగగ్రస్తుడనైతి నో నా ప్రియ వివరించిన రోగకారణములు వాని నివారణోపాయము బాగుగ స్పష్టమగునని నా స్వీయచరిత్రను ఇట సంగ్రహముగ వ్రాయ బూనితిని.

చిత్తూరునుండలం కలికిరి వాస్తవ్యుడను. నా నామధేయము వేంపల్లె దొండా సాహేబు. మహమ్మదీయ మతమునకు చేరిన దూదేకుల కులమువాడను. ప్రస్తుతము సుమారు 40 వత్సరముల వయస్సు. సుమారు 1913 వత్సరము వఱకు అంకురిత దేహరోగ్యము కలిగియుంటిని. బాల్యమున గ్రామ్యపుటాట పాటలయం దెక్కువ పాల్గొనుచుండెడివాడను, తుంటరిని. బడిదొంగను. 1913 వత్సరము నా పినతండ్రి లాలుసాహేబుగారు స్వగ్రామమున చిల్లరంగడిపెట్టెను. అందులో నేను భాగస్వామిగ ప్రవేశించితిని. తత్కారణముగ దేహపరిశ్రమ కోల్పోయితిని. తిండిపోతు

జన్మచేత మహమ్మదీయులై నా, చిన్నపుడు పాడైపోయినా, సంగతి తెలిసినతరువాత, సర్దుకొని జీవితాన్ని సంస్కరించుకొని మత్స్యమాంసాదులను విసర్జించి ప్రకృతిని నేపించుచున్నారు- ఈ వ్యాసకర్త పీరిజీవితవృత్తాంతం అనేకులకు - ఎంత దుర్గరస్థితిలో ఉన్నానో - ఇంకా ఆశ ఉన్నదని చెబుతుంది.

రోగి ప్రకృతి వెదుడయ్యాడు ఆశ్చర్యంకాదూ? అట్లా మీరు కూడా ఆవహినికి అవకాశం ఉన్నదేమో ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు?

నైతిని. దీనికితోడుగ నా అవ్వ నాపై గారాబముచే వాత దార్ధములు అడపదడప పెట్టుచుండెను. తదాదిగ ఆరోగ్యము చెడుటకును, నానాటికి కృశించుటకును; నానావిధ వ్యాధు లంకురించుటకును, ప్రబలుటకును, దీర్ఘరోగి నగుటకును, అనేక సారులు ప్రాణాపాయము నొందుటకు హేతువాయెను. 1916 వత్సరము ఉబ్బనమంకురించెను. ప్రాణాపాయము పొందితిని. 1918 వత్సరము ఇళాహుంజాజ్వరముచే ప్రాణోపద్రవము కలిగెను. 1934 వత్సరము డిశంబరునెల 17 వ తేదీని పాము కాటుచే ప్రాణోపద్రవము సంభవించెను. అనేకసారులు రక్త భేదులచే అపాయము తలపించెను. పలుమాఱు భరింపరాని పార్శ్వపు తలనొప్పి తలపించుచుండెను. దానిబాధ కోర్వలేక

చెనుకొవాలని ప్రయ. ఎంచాను



అనేకసారులు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించితిని. అతివైత్యము, వాతము, ఉష్ణము, అజీర్ణము, మలబద్దకము, విరేచనములు, నానావిధ జ్వరములు, పండ్లనొప్పలు, చెవి నొప్పలు, కంటివ్యాధులు, హృదయరోగము, జలుబు, అతిసారము, మూలవ్యాధి, సరములవ్యాధులు, గజ్జి, నానావిధ వ్రణములు, కురుపులు మున్నగు వ్యాధులకు గురియైతిని. చాల బాధపడితిని. నానావిధ ఔషధముల చికిత్సలు పొందితిని. చాల డబ్బు వ్యయము చేసితిని. వానికి బదులు అనారోగ్యము దినదినాభివృద్ధి

ఆత్మహత్య !!!

ఒకనాడు

ఆత్మహత్య

చెనుకొవాలను

కొని, నేడు

అమృతమయ

జీవితం గడుపు

తున్నాడు. ఎంత

ఆశ్చర్యమైన

విషయం!

కాదుమరి ?

పొందుచువచ్చెను. క్రొత్తవ్యాధులు కూడ సంభవించెను. క్షయ, పక్షవాతము, కష్టమున్నగు భయంకరవ్యాధుల చిహ్నములు గోచరమయ్యెను. మద్రాసు, బెంగళూరు మున్నగు పురరాజములకు వెళ్లి అంగవైద్య నిపుణులను మొదలగువాని ఆశ్రయించితిని. వారి చికిత్సలు పొందితిని. ఆరోగ్యవృద్ధి కలను చదివి వాని సూత్రముల నాచరించితిని. ఏమియు పరియోజనము కలుగలేదు. ఇకను కొన్ని వ్యాధులు తీవ్రరూపమును దాల్చెను. క్రొత్తవ్యాధులు సంభవించెను. నిరాశాపూరితుడనైతిని. జీవితమునందు రోత, విసుగు, అసహ్యము, కలిగెను. అనేకసారులు ఆత్మహత్యకు నడువకుడ నైతిని.

క్రిమకృమముగా ఆరోగ్య నారోగ్యములకు ఆహార విహారాదులే ముఖ్య

△ కారణమని గ్రహించితిని. రోగకాలములోను, వానిచిహ్న కాలములోను,

అల్పాహారము పథ్యపదార్థము, వ్యాయామము, లంఘనము మున్నగు సాధనముల నవలంబించితిని. చాల మేలుకలిగెను. కొన్ని వ్యాధులంతరించెను. దేహారోగ్యము కలుగ మొదలిడెను. ఆశాపూరితుడనైతిని. తరువాత నానావిధరోగులకు నిరాశాపూరితులైన దీర్ఘకాలరోగులకు కొన్ని సలహాల నొసంగితిని. వారివ్యాధులు అత్యద్భుతముగ శీఘ్రకాలములో మటుమాయమయ్యెను. యునాని, ఆయుర్వేదమున్నగు వైద్యులు కొందఱు ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రములచే అనేక నానావిధ భయంకరవ్యాధులను, దీర్ఘకాలవ్యాధులను, సాధ్యముకాని వ్యాధులను, అద్భుతముగ శీఘ్రకాలములో బాగుచేసితిమని, చెప్పి ఆనందించిరి. నానావిధవైద్యులు, రోగులు, దీర్ఘకాలరోగులు సలహాకొలుకు నన్నాశ్రయించిరి.

కలరా, అమృతవారు తలస్థించిన చాలమంది రోగులు అతిశీఘ్రకాలములో బాగుపడిరి. క్షయ, పక్షవాతము, ఉబ్బనము, కుష్ఠము, రక్తపుణేదులు, పార్శ్వపుతలనొప్పి, సంజా, కామెర్లు, హిమవ్యాధి, సన్నిపాతజ్వరము, దోషజ్వరము, మలేరియా, ఇకల్చూయిజా, వరుసజ్వరములు మున్నగు జ్వరములు, కడుపునొప్పి, సుఖవ్యాధులు, చంటివ్యాధులు, పండ్లనొప్పలు, తలనొప్పలు, కంటివ్యా

ధులు, నానావిధవృక్షములు, కురుపులు, గజ్జి మున్నగువ్యాధులుగల రోగులనేకులు ప్రకృతిచికిత్సచే బాగుపడిరి.

అటుతరువాత ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రముల గురించి నాఉపాధ్యాయసంఘములలో ఉపన్యసించితిని. పత్రికలకు వ్యాసములు వ్రాయబూనితిని. నానావిధవైద్యాధికారులతో తర్కించితిని.

1929 వత్సరము ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యశాస్త్రము అనునొక చిన్నపాత్రమును తెనుగునవ్రాసి అచ్చొత్తించితిని. దానిప్రతులను నానావిధవైద్యాధికారులకును, విద్యాధికారులకును, పత్రికలకును, శాసనసభ్యులకును, కళాశాల, ఉత్తమపాఠశాలపుస్తకభాండాగారములకును, పత్రికాపఠనమందిరపుస్తకశాలలకును, నానావిధరోగులకును, మున్నగువారికి ఉచితముగ చాలప్రతులను పంచిపెట్టితిని. 1934 వత్సరము అనేక కొత్తవిషయములుచేర్చి మరల దానిని ముద్రించి నానావిధ ఆంగ్లవైద్యులకును, ఆస్పత్రులకును, మెడికల్ కాలేజీలకును, మెడికల్ కౌన్సిల్సుకును పంపించితిని. ఆంగ్లమున కొన్ని వ్యాధులను గురించి కొన్ని వ్యాసములనువ్రాసి వారికి పంపితిని. జగద్విఖ్యాత పురుషులగు డాక్టర్. సర్. యస్. రాధాకృష్ణన్, డాక్టర్. కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి మున్నగు ప్రముఖులు ఆ పాత్రమును గురించి సదభిప్రాయముల నొసగి నన్ను ప్రోత్సహించిరి. వారికి నాహృదయపూర్వకమైన వందనములు.

1917 వత్సరము నాకు వివాహము జరిగెను. ఆంగ్లవిద్యాభ్యాసమునకు మదనపల్లెకుపోయి స్కూల్ ట్రైనర్ తరగతివఱకు చదివితిని. 1922 వత్సరమునుండి 1932 వఱకు స్వగ్రామమున ఉపాధ్యాయునిగ పనిచేయుచుంటిని. ప్రకృతిచికిత్ససూత్రములచే నేను చాలమేలుపొందితిని. అనేకమంది రోగులు, దీర్ఘకాలరోగులు చాలమేలుపొందిరి. కొన్ని దీర్ఘకాలవ్యాధులు, అసాధ్యమైన రోగములు అద్భుతముగ అతిశీఘ్రకాలములో కుదిరెను. తత్కారణముగ ప్రకృతిచికిత్సానిపుద్ధికై ప్రేరేరింపబడితిని. తత్ఫలముగ సుమారు 10 వత్సరములు అనుభవముగల సెకండరీకేజ్ ఉపాధ్యాయవృత్తిని 1932 వత్సరములో విడనాడి ప్రకృతిచికిత్సప్రచారమునకు బయలుదేరితిని. వాయల్ పాడు, మదనపల్లె, పుంగునూరు, పలమనేరు, చిత్తూరు, తిరుపతి, మద్రాసు, రాయచూర్ కడప, ప్రొద్దుటూరు మున్నగు పురములకు అనేకసార్లు వెళ్లి కళాశాలలలోను, పాఠశాలలలోను, మధ్యమపాఠశాలలలోను, ప్రతీకపఠనమందిరములలోను, స్త్రీపురుషుల ట్రెయినింగు పాఠశాలలలోను, విద్యార్థుల వసతిగృహములలోను, ఇతర బహిరంగస్థలములలోను ప్రకృతిచికిత్సవిధానములగురించి ప్రసంగించితిని. హిందూదేశమంతయు పర్యటనము చేయవలెనని కోరికజనించెను. అటుల ప్రయాణించితిని. కాని విఫలప్రయాణమై డన్నెతిని. తుదకు ఆంధ్రదేశసంచారముచేసి ప్రచారముచేయవలెనని అనేకసార్లు బయలుదేరితిని కాని అదియు సాధ్యపడదయ్యెను. ఏలన నేను కడుబీగవాడను. నిస్సహాయుడను. ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి ఉపన్యసించుటకు అనేకసార్లు మద్రాసుకు వెళ్లితిని. 1937 సంవత్సరం మార్చి నెలలో మద్రాసులో మహాత్మాగాంధీతో ప్రకృతిచికిత్సానిధానములగురించి తర్కించుటకు అవకాశము కలిగెను. నేను ఆంగ్లమున “జ్వరములను” గురించి వ్రాసిన వ్యాసమును చదివెదనని మహాత్మాగాంధీగారు పుచ్చుకొనిరి. తర్వాత నేను ఆంగ్లమున వ్రాసిన ప్రకృతిచికిత్స

గ్రంథమును గాంధీగారికి చూపుటకు వార్ధాకుకూడ వెళ్లితిని. కారణాంతరములచే నాకోరిక ప్రయత్నము సఫలము కాలేదు.

సదరు ప్రకృతివైద్యగ్రంథమును ఆంగ్లమునవ్రాసి ఉచితముగ పంచిపెట్టవలెనని నాకోరిక. నాకోరిక కలుల పరిణమించునోకదా! ఆంగ్లభాషాపరిచయమల్పమైనను ఆంగ్లమున వ్రాసియున్నాను. శ్రాత్తు, విషయములనేకములను చేర్చినాను. రోగులు అనారోగులు చాలబాగుపడుదురని నాఅభిప్రాయము. నా అనుభవము.

ఇటీవల మదనపల్లెలో ప్రకృతిచికిత్సాలయమును స్థాపించితిని. కొందఱు క్షయరోగులు బాగు పడిరి. కొందఱు అస్థుతముగ మేలుపొందిరి. చికిత్స ఉచితముగానే చేయుచున్నాను.

ఆంగ్లవైద్యము చాల ఉన్నతస్థితిలో నున్నది. చాల ప్రబలినది. అయితే గాని ఫలితము అల్పము. అది ఇంకను అంధకారమున పోకులాడుచున్నది. మేలుకు బదులు చాల కీడుచేయు చున్నది. అనేకరోగము లంకురించుటకును, ప్రబలుటకును, వృద్ధిపొందుటకును, వ్యాపించుటకును, అనేక మరణములకును, అకాల మరణములకును కారణ మగుచున్నది. పాపాణ, రస, గంధకాదుల బొషధములచేతను, శస్త్రచికిత్సచేతను రోగములు వృద్ధిచెందుచున్నవి. తటాలున అనేక మరణ ములు సంభవించుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యశాస్త్రము చాలభాగము సవరింపవలసి యున్నది. ఆంగ్ల వైద్య ఆహారపరిశోధనకూడ చాల అక్రమముగ నున్నది. రోగులకు చాల కీడుచేయుచున్నది. ఆహారమే, లేక, ఆహారదోషమే సర్వవ్యాధులకు మూలకారణము. అల్పాహారము, పథ్యపదార్థము, వ్యాయామము, లంఘనము మున్నగు సాధనములవలన ఎట్టివ్యాధులైనను పటాపంచలగును. చప్పిడిపదార్థము చాల శ్రేయస్కరము. చప్పిడిపదార్థముచే ఎట్టివ్యాధులైనను అత్యుత్పతముగ శీఘ్రకాలములో బాగుపడగలవు. ఈ సూత్రములను అవలంబించిన ప్రతివాడును వైద్యనిపుణుడు కావచ్చును. బొషధములు ఇతరచికిత్సలు అనావశ్యకము. ఈ ఆరోగ్యసూత్రములు నిరాపాయములు. అతి సులభోపాయము. స్వాభావికమైనది. ధనవ్యయ ప్రయోనములులేనిది. ఈ సూత్రము లాచరించనియెడల ఎట్టి చికిత్సయైనను నిష్ఫలమైనది.

వి. దొండాసా హెబు.



నాకు శరీర సాష్టవము, సాందర్యము, ఇనుము చెను వదకొండు పానంలు బరువు పెరిగినది!

నాకిప్పుడు 20 వత్సరముల వయస్సు. నాకు 15 వ వత్సరమున భోర్తుభారం చదువుచున్నప్పుడు నాయారోగ్యము చెడుట యారంభించెను. అధిక పరిశ్రమచేసి చదువుట వలన కనుమవ్యాధి; బహిష్కాలమున 8,9 రోజులు మైల విస్తారముగా నగుచుండుట యేర్పడెను. అయినను వ్యాధులను లక్ష్యపెట్టక యెట్లో స్కూలుఫెసల్ ముగించితిని. వ్యాధి యొకను వృద్ధి నొందెను. అట్టి సమయమున నొక హైస్కూలులో నుపాధ్యాయుడుగానున్న నాభర్తకిడకు కాపురమునకై వెడలితిని. వెళ్ళిపట్టిననుండియు నాయారోగ్య మింకను చెడిపోయెను. కాళ్లులాగుట తనొప్పి, నడుమునొప్పి, మొదలైనవి నిత్యము నన్ను బాధించుచుండెడివి. ఎంతచిన్నపని చేసినను ఆయాసము నొందుచుండెడిదానను. అప్పుడు నాభర్తగారు గొప్ప పేరుపొందిన డాక్టర్లచే బలవర్ధకొషధములు, టూనిక్కు, ఇంజక్షనులు ఇప్పించిరి. వానివలన లాభము లేకపోయెను. ఆడాక్టర్లు విసిగి తుదకు “ఒకరిద్దరు సంతానము కలిగిన యనంతరము ఆవ్యాధులు నివారణ కాగల”వనిచెప్పిరి. అంతనొక ఆయుర్వేద వైద్యునిదగ్గర శ్రేష్ఠతమమైన మందులను

కొన్ని సేవించితినిగాని లాభము లేకపోయెను. ఎంత పుష్టికరమైన ఆహారము తిన్నను నీరసము, యింకను తినవలెనను అపేక్ష మాత్రము హెచ్చుచుండెను. ఎన్నివందల ధనము వెచ్చించినను యిసుమంతైనను గుణముకలుగలేదు. మా దంపతులకు నానాటికి ఆశ నన్నగిలి దుఃఖము హెచ్చుచుండెను. తుదకు అదిరకాలములోనే యీలోకమును వీడిపోవలసి యుండునని తలచితిని.

ఇట్టి చావు బ్రతుకుల సందిగ్ధస్థితిలో రేపల్లె కడనున్న మోర్టోటలోని ప్రకృతి ఆశ్రమము సంగతినవిని మేనుక్కడకు వెళ్ళితిమి. ఆశ్రమాధిపతులగు శ్రీరాఘవేంద్రయోగిగారునన్ను చూచిచే తడవుగా నేను చెప్పనిచే నాకున్న రోగవికరముల నన్నిటిని పూర్తిగా వివరించి చెప్పిరి. చెప్పి కొద్దికాలములోనే క్షయగోనికి దింపుననియు యిదిక్షయకు మొదటిదశ అనియు తెలిపిరి. ఈ సంగతులు విని నన్ను నేను నమ్మజాలనంతటి యాశ్చర్యము నొందితిని. సామాన్యముగా యోగులకడనుండు మహత్తు ఏదియైనను వారికడనుండి యుండునని తలచితిని. కాని యిది మహత్తుకాదనియు జర్మనీదేశపు నైద్యుడగు టూయా కూనే వ్రాసిన “సుఖైత్తిఖిరివిద్య” అను పుస్తకమునల్లకలిగిన జ్ఞానమునల్లను, తమకు గల అపరిమిత అనుభవమువల్లను చెప్పగలిగిరిని తరువాత కొంత కాలమునకు గ్రహించితిని. ఆరో

ఉత్పలపాటి పంపాడరమ్మ	<p>గ్యము సరిగాలేని నాభర్తగారు కూడ నాతోపా టీచికిత్స నారంభించిరి. ఉదయము 10 నిమిషములనేపు లింగ స్నానము, సాయం కాలము 7½ నిమిషములకటిస్నానము వారమున కొకసారి</p> <p>ప్రకృతి చికిత్సపొందిన నారిమణులు ఈ విధముగా నిజమైన వారి రోగనివారణ వృత్తాంతాలు మాకు కథల మోస్తరుగా వ్రాసి పంపుతే ప్రచురిస్తాము. వ్యాసం మట్టుకు కథ మాదిరిగా ఉండాలి.</p>
---------------------	---

ఆరోగ్య తత్వము

పువ్వాడ వేట్రాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

స్నానము చేయునపుడు గమనించవలసిన విధులు.
చన్నిటిస్నానము.

1. చన్నిటిస్నానము చేయుటకు ముందుగా నడకవలనగాని యితర వ్యాయామములవలనగాని శరీరమునకు వేడియొక్క నట్లు చేయువలెను.
2. స్నానమునకు పూర్వమే మలమూత్ర విసర్జనముచేసి ముఖము కడుగుకొనవలెను.
3. పృథాహోదకమునందు స్నానము చేయునెడల చక్కగా అలసటవచ్చువరకు ఈదులాడవలెను.
4. ముందుగా పృథాహమున కెదురుగా నిల్చి శిరస్సును మంచి పృథాహము శిరసునుండి వెన్నుపూసమీదుగా పోవునట్లు మూడు, నాలుగోసార్లు మునుగవలెను.
5. చర్మమునందలి మురికి బోవునట్లును, ఉష్ణము వచ్చునట్లును అరిచేటితోగాని లేక మునుక తుండుగుడ్డతోగాని శరీరమంతయు తోమవలెను. సబ్బులు ఉపయోగించ కూడదు. సబ్బువలన నష్టములగుర్చి మరియొక ప్రకరణమున వ్రాయించును.
6. చర్మరోగములు గలవారు, నీకాయగాని, కంఠకు కాయగాని ఒడలు తోమకొనుట వుపయోగించవచ్చును గాని ముందుగా కొబ్బరినూనె శరీరమునకు రాసుకొనవలెను. కాయలలోని వండుకొనెట్టిని శరీరమంతయు పూసుకొని 5 నిమిషములూగి స్నానము చేయుటవలన చర్మరోగములు పోవుటయేగాక శరీరము సమధాతువును పొందును. శిరస్సునకు వండుకొనెనును పట్టించి కొంచెముసేపు ఆగి రుద్దుకొనుటవలన శిశో రోగములు తుదురును. వండుకొనలు చక్కగా పెరుగును.
7. పృథాహోదకమునందుగాక నూతనశిల్లతోగాని, బిండల లోని నీళ్లతోగాని స్నాననమాడునపుడు ముందుగా నెత్తి మీద నీళ్లుపోసుకొని పైనుండి కిక్కిరిసి నీళ్లుపరచుచుట వలన శరీరమంతయు తడిపుకొనవలెను.
8. స్నానానంతరమున తడితునాలు గట్టిగాపిండి తలయును శరీరమును దుడుచుకొని తిరిగి దుర్రువగా నడవటవలనగాని దేహపరిశ్రమవలనగాని శరీరమునకు వేడియొక్క నట్లు చేయవలెను.
9. స్నానానంతరమున పొడిగుడ్డ కట్టుకొనవలెను. లేదా యిల్లు చేయవరకు కటిప్రదేశమునందు మాత్రమే తడిగుడ్డ

నంచుకొనినను బాగులేదు. శరీరమంతయు నీళ్లొడునట్లు తడిగుడ్డతో నుండరాదు.

10. స్నానానంతరము శరీరోష్ణము రాకముందు భుజింప కూడదు. స్నానము చేసి నిర్మలముగా నున్నపుడు మడిపోవ తుల గట్టుకొని భగవద్ధ్యానము చేసుకొనుటవలన సుఖము గలుగును.
11. చన్నిటిస్నానము 10 నిమిషముల కాలములో ముగించవలెను. ఈదులాడుచుండిన యెడల మరికొంతసేపుండవచ్చును.

వేడినీటిస్నానము.

మిక్కిలి పసిబిడ్డలును, వృద్ధులును, రోగులును, గర్భిణీ స్త్రీలును, శరీరమలయునట్లు పగలంతయు పాటుపడిన వారును సాయంత్రమందు వేడినీటిస్నానము చేయవలెను.

1. వేడినీటిస్నానము చేయునపుడు ముందు కటిప్రదేశమును పిమ్మట కంఠమువరకును, అపిమ్మట శిరస్సునందును నీళ్లుపోసుకొనుట మంచిది.
2. ముందుగా నులివెచ్చునీటితో పొర్రంభించి క్రమముగా నీటివేడి హెచ్చించి తిరిగి క్రమముగ తగ్గించి అఖరున చన్నిటిస్నానము చేయవలెను. ఉష్ణముగానున్న శరీరమునకు చలిగాలిలోకి చర్మము నాజ్ఞానపడుటవలన శైత్ర్య భారము రావచ్చును. శరీరమును చల్లబర్చినయెడల పొటు దేరి గాలిమాగ్నలను లెక్కజేయదు.
3. ముదుగుడ్డతోగాని ఆరచేటితోగాని శరీరమునుచక్కగ తోమవలెను. అననమైనయెడల నీకాయగాని, కంఠకు కాయగాని, సున్నిపిండిగాని వాడనగును. సబ్బులు వాడరాదు.
4. స్నానానంతరము తడియొత్తుకొని పొడిగుడ్డ కట్టుకొనవలెను.

అభ్యంగనము.

వారమున కొకసారిగాని, పక్షమున కొకసారిగాని శరీరమునకును తలకును నూనెను మర్దనచేయుచుకొని ఆనూనె పోవువరకును నున్నిపిండినలుగు బెట్టుకొని వేడినీటి స్నానము జేయుట కభ్యంగనమందురు. ఇట్లుచేయుట లాభికరముగనే యుండును. శరీరమర్దనమువలన రక్తవాహినుల కొత్తిడిగలిగి రక్తము చురుకుగ పరచబడును.

చర్మమునందలి ముంకియంతయు నూనెలో గరగి పిమ్మట నీకాయితోగాని, కుంకుడుకాయితోగాని రుద్దినపుడు చమురుతోబాటు పూర్తిగా వదలిపోవును. అంతకంటే దీనియుపయోగములేదు.

3. వానసిటిన్నానము

వాన కురియునపుడు చినుకులలో నడచుచు తడిసి శరీరమును ఆరచేతితో రుద్దకొనుటవలన శరీరమునకు మంచి జీవశక్తి వుదయించును. చాలసేపు నానుటవలన లాభము లేదు.

స్నానముచేయుటవలన మనస్సు నిర్మలముగా నుండును. పిమ్మట మడిబట్టలు కట్టుకొని భగవద్ధ్యానముచేసి భుజించుటచే చక్కగ వంటకట్టును. అప్పుడు కాయసేతులైనను కడుగుకొని మరి భుజించవలెను.

స్నానమువలన మోక్షముగల్గునని తీర్థములందును, పుణ్యనదులందును హిందువులు స్నానములు జేయుచుందురు. మనస్సే సర్వమునకు కారణము గాన నమ్మికయుండిన పక్షమున సర్వోగములును నివర్తించును. గాని తడిబట్టలతో నానుట, శరీరమునకు తిరిగి వేడిరాకుండ భుజించుట నిద్రలేకుండ నాటకములు జూచుటవలన ఉపకారమునకంటె అపకారమే తటస్థించును.

స్నానమువలననే మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేకసార్లు స్నానము చేయుటవలనను, రోజంతయు నీటితో నానుచు తడిబట్టతో నుండుటయు, పెంపుతోక్రిమిని స్నానము చేయుటయు మూర్ఖత్వమును వెల్లడిచేయును గాని మోక్షదాయకములు గావు నియమముల గణించుచుండిననే స్నానముయొక్క లాభముగల్గునుగాని నియమముల గణింపవలసిన అపకారమే గలుగును.

౨౧ సబ్బులు, వానప్రదీప్తములు

పాశ్చాత్య నాగరకత కలవడిన మనదేశజను లెల్లరును సబ్బులను వాడుచున్నారు. సబ్బునందుగల వస్తువులను తెలుసుకొనిన యెడల వాటివలన గలుగు చెడుగులను గ్రహించవచ్చును. సబ్బునందు సున్నమును, పొటాషియమును, సోడియమును గలవు. ఈ పదార్థములు కంటికి దగులుటవలన దృష్టి చెడవనియు, శరీరమునకూడా చెడగొట్టుననియు అలోచనగలవారికెల్ల విశదమే. శరీరము మృదువుగనుంచుట కొరకు చర్మమునందు చమురు ఉండవలసి. సబ్బుతో తోముటవలన ఆ చమురు నశించి చర్మము చెడచెడలాడును. ఒడలంతయు సబ్బువాసన గొట్టు

చుండును. ఈవాసన ఆనారోగ్యమేగాని ముక్కు దీనికిలవడిన పిమ్మట భరించగల్గును. సబ్బులకొఱకు ఒక గుటుంబమున కగుభర్తతో ఒక వేదకుటుంబపోషణ జరుగును. సబ్బునందుపడు కొవ్వులు తాకరానివిగదా! అనుపయోగమును, అనవసరమునగుటయేగాక, ఆరిష్టదాయకమునగునట్టిని జెరువునవియు, వృధాశ్యమునుగాన డబ్బులేదని విచారించుచువాటికి ఆరిష్టదాయకమగు గబ్బులవాడుట మానుకొనవలెను. మనదేశమునందు శరీరమునందలి మురికినిబోగొట్టునీకాయ, కుంకుడుకాయ, కట్టుగింజలవంటి వస్తువులనేకములుగలవు. వాటిని వాడినయెడల సబ్బువలన గలిగెడు నష్టములు లేవు. అంత భిన్నమే. గాన సబ్బులను వాడరాదు. సువాసనకొఱకు కొంచెము ఆత్మరలనుగలిపి చెడు పదార్థములుగల సబ్బుల నలవాటు జేసుకొనుట మంచిదిగాదు గాన మానవలెను.

సువాసన నూనెలు

ఈకొలనునందెక్కడజూచినను సువాసనగల తలనూనెలను వాడుచున్నారు. పూర్వమునందు వాడెడు కొబ్బరినూనె మోటుఅయినది. వార్తాపత్రికలయందెల్ల యీనూనెలవలన వెండుగ్రీకులు తెగదూరెడు పెరిగినట్లు బొమ్మలను వేయుచున్నారు. వానిని జూచి మోపపోయి కొందరును, వారినిజూచి వేలంతెరిచే మరికొందరును ఇట్టి నూనెలకొఱకుమితిచేసి ద్రవ్యమును వృధజేయుచున్నారు. ఈనూనెలవలన వెండుగ్రీకులు పెరిగినవని ఋజువు జేయగలవారి నేరిని గానము. ఈనూనెలు విక్రయదారులు చెప్పనట్లు, మెదడునకుపకారము జేయవుననిగదా ఇందుపడుచున్న ఔషధవస్తువులవలన శిరోవ్యాధులుకూడ వుట్టును. కొన్నిటివలన ఉన్నజాటుకూడ ఊడిపోవును. మెదడులోని న్యాధులు, శిరోవాతములు, తలశిర్షములు మొదలగునవి కుదరగలెనన్న అజ్ఞిరోగమును, మలబద్ధమును పోగొట్టుకొనవలెను. అందుకొఱకు పక్వతీక్ష్ణమైన యాహారమునకు మరలవలెను గాని అసత్యవచనములనుమీసె మోసబోయి ఆరోగ్యమును దగ్ధ్యమును వృధాగా పాడుజేసుకొనకుడని హెచ్చరించెదను. శిరోరోగములన్నియు అజ్ఞిరవ్యాధిని సూచించును. దానిని పోగొట్టుకొనుటవలన అట్టివ్యాధులు కుదురును. ఉపశాంతి గావలెనన్నను వెండుగ్రీకులు నల్లబడి పెరుగవలెనన్నను తడిరేగటిమట్టి పట్టలను రేగటిమట్టిని తలరుద్దుటవలనను ఉపకారమగును. వ్యయములేదు. ఇట్టి నూత్న క్రియలవలన గననవ్వములేకుండ అధికలాభమును పొందుటకు జ్ఞానముండుట సామాన్యమే

ఆత్మరల నుపయోగించుట నువాసనకొఱుగదా! మత్స్య మాంసాదులగు దుర్వాసనపన్న సేవలనను, అజీర్ణగలుగు నట్లు చెడదనుటవలనను శరీరములు దుర్వాసనగొట్టుచున్న వుట దాని నడచి పెట్టుటవగాను ఆత్మరలను శరీరమందును, బట్టలయందు రావకొందురు. విషము మింగించుటకు పంచదారలో పొదిగినట్లు దుర్వాసనను యీనువాసనచే గప్పివుచ్చి పీల్చుటగాదా! పంచదారపూసిన విషగుటికి మయొక్క గుణముపోనిరితని నువాసనలో గలిసి దుర్వాయువు మన యూపిరిత్తులయందు బ్రవేశించుచున్నది. ఈసువాసన సేవమునగాకున్న ముత్యం యీవిష వాయువుల లోపలను తీసికొనదు. అవిషముననే చెనుట కంపుగొట్టు శరీరమునకు ఆత్మరపూసిన లాభమేమి! ఉల్లిపాయల వాసనబోవుటకు తాంబూలమేల? ఆగరు వత్తులుగాని, పునుగు మొదలగునవిగాని గాలిని శుభ్రము చేయజాలవుగాని, దుర్వాయువును దమలో కలపుకొని ముక్కలగు దుర్వాసన చెలియకుండ జేయును. ఆరోగ్యవంతుల శరీరములుగాని నోరుగాని వాసనగొట్టువు. వాసన బోగొట్టుకొనుటకు శరీరము వారోగ్యస్థిభ్రాంశికి చెచ్చుకొనవలెనేగాని అనర్థదాయకములగు నువాసన దర్శనములను వాడగూడదు. భాగ్యవంతులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండియు సరదాకొఱుకు వీని నుపయోగించినను అంతకీడు గలుగదు. ఆరోగ్యమును ముందు గాపాడుకొనవలెను. పేదల విషమునునంది మిగుల వృష్టును గలుగజేయును. పోకుకొఱుకు తప్ప ఉపయోగము గలదని యెంచి దీనిని వాడనవలయులేదు.

జైర్ణకాస్త్రములు పాకీవోడ్డుయందును, అంటుకాస్త్రములు గల యిండ్లయందును క్రిమిని సంహరించునయ్యు. నుష్ణ వాయువుల హరించునయ్యు, ఫిస్సెలును జగ్గుగులు. దాని వాసన దుర్బుగముగ నుండును. ఈవాసనకూడ పై నువాసనలవలె నుష్ణవాయువును గప్పివుచ్చుటయే గాక ములు దీసి కొట్టు గొట్టుకొన్నట్లు మునుగువోడ్డ వాసనకంటె భరించరానిదిగ నుండును. పేదలు భాగ్యవంతుల జూచి అనవసరమైన, అవారోగ్యకరములగు నిట్టి పరమభయకొఱుకు తమకువచ్చు స్వల్పదర్శనమును పోగొట్టుకొని అత్యావశ్యకములైన భుక్తిలక్షణములకు చింతింపకం దురుగాక! నువాసనలు గావలెననిన ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన పుష్పములున్నవి. వానివలన మనోవికాసమును, దుర్వాయు హరిణమును గలిగి ఆరోగ్యముగలుగు. పేదలు కూడ నువాసనగల పూలచెట్లను పెరట్లయందు పెంచుకొనుటవలన ద్రవ్యవ్యయము లేక వీనిని పొందవచ్చును.

౨౨ బలవర్ధకపుటొవధములు, రసాయనములు, లేహ్యములు

నేటిదినములందు నిరుద్యోగపురుషులందరకును జైర్ణము మంచినహాయ మొక్కచున్నది. ఏవో పేటెంటుమందుల జేర్చునూలుగు తెలిసుకొనుటచే ఘనవైద్యుడుగా పరిగణింపబడుచున్నారు. గ్రంథములలో జెప్పిన మూలికల గొన్నిటిని చూర్ణముజేసి లేహ్యములుగను రసాయనములుగను. కొన్ని ఫలములతో మురబ్బాలను నయూజేసి వీర్యపుష్టిజేయునవని సామాన్యపృథ్వీజలను మోసపుచ్చి ఆమ్లకొనుచున్నారు. పృథ్వీమనుష్యుడును ఏదోరోగముతో నుండుటయు, బలము రావలెననియు రక్తము బాగుపడవలెననియు జైర్ణముల నేవించి వైద్యులసలహాలనుబట్టి విశేషముగ బలమునిచ్చు మాంసాదులను, గుర్జులను తినుచున్నందున రోగము గుడరక పోవుటయు, బలముగలుగక పోవుటయేగాక విశేషమైన అజీర్ణగలిగి విషయోచ్చు పెంపొందుచుగాని ఇండ్లయందు నీలైనందున పట్టుతప్పును తప్పు-వగా నుండుటచే స్త్రీలను జూచి భయపడుచుండుటయు గలుగుచున్నది. ఇట్టిజీర్ణితో ఇందియపుష్టికరములనియు, నూరుగుర్జులతో భోగించినను బలము తరుగదనియు చెప్పుచూటలకును వార్తాపత్రికలందుగల పత్రికలవలనను మోసపోయి బలవర్ధకములైన రసాయనములను, సిద్ధమకర్షణమును, పూర్వచందోదయము అతంతగగ్నిహమాత్ర్యంబు, నాలామిసీ, రత్నపురుష మొదలగు లేహ్యములు, హల్వాలుకొని వాడుచున్నారు. ఇవి చాలలమైనలోహముల, దుంపలు, నేయి, మొదలగు వానితోను, గొన్ని లేహ్యములు మాంసాదులతోను తయారగుటచే మిక్కిలిబలమైన జీర్ణకోశముకూడ వీనిని జీర్ణము చేసుకొనజాలదు. జీర్ణకోశమునకు సహజముగా అభింఛు ఫలములను; కూరగాయలను, జీర్ణము చేసుకొనగలకై గలదుగాని, ఎట్టిబలముగల మందుపదార్థములను నంటకములను జీర్ణము చేసుకొను శక్తిలేదు. అందువలన జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడును. తినిన యీబలవర్ధకపుపదార్థములన్నియు రోగపదార్థములుగమారి కొన్ని కాలికరోగములు గలుగుటను సాధనములగుచుగాన వీనివలన కొంచెమైనను లాభము లేదు. శరీరమందు రోగముగల్గినపుడు శరీరపాలవము తప్పును, అనగా అవయవములన్నియు వానిపని ననిచేయకుండి రోగపదార్థము చే నిరోధింపబడినవని యర్థము. అట్టి సమయములందు లంఖణములచేతను, తేలికయైన భోజనము చేతను, వాటికి యింకముందు అట్టియిండ్లంతులు గలుగకుండ జేయుటయేగాక, చన్నిటితోను, మట్టిపట్టిలు మొదలగు

వానితోను ఆయనయనములకు బలముగలిగించి యడ్డంకుల దోర్తనిపుచ్చి సహజశక్తి గలిగింపవలెను. రోగపదార్థము వదలినతోడనే మనముతినన పశ్చిమమునకు లభించిన యేపదార్థమైనను రక్తముగామారి శరీరమునకు గావలసినంత శక్తినిచ్చును. రక్తము బాగుపడిన ఇంద్రియబలము దానంతటది వచ్చునుగాని బలమైనపదార్థములు తినినలము రాదు. చిన్నదీపమును విశనకర్పితో విసరిన ఆరిపోవునుగాని పెద్దమంటకొడు. అట్లే జీర్ణశక్తిలేక మందాగ్ని చే పుట్టిన ఇంద్రియవృద్ధులొకములందు బలముగల యాహారము నేవించుటవలన ఉన్నజీర్ణశక్తికూడ యంతరించి మృత్యునదనమునకు త్వరలో బంపుమగాన వార్తాపక్రమల యందలి ప్రకటనలకు మోసపోయి ఔషధముల చెప్పించి వాడరాదు. కొన్ని మూలికలు ఇంద్రియమును గలిగించునని జైడ్యగ్రంథములందు వ్రాయబడియున్నది. మూలికలు నేవించుటవలన రక్తమునుండి కృమముగ ఏర్పడవలసిన ఇంద్రియమును ఒక్కసారిగ పితుమకు. అందుచే రక్తము బలపీనమగునుగాదా! ఎల్లప్పుడును ఆదేవిధముగ ఇంద్రియము పుట్టునుగాదా! దీనివలన లాభమేమి. కావున బలము కొఱుపాసి, ఇంద్రియపుష్టికొఱుపాసి, రక్తము బాగు చేయుటకొఱుపాసి ఔషధములవాడగూడదు. జీర్ణశక్తిమును బాగుపరచియెడల సర్వశక్తులను గలును, సర్వరోగములకు మూలకారణమైన అజీర్ణిని లఘుభోజనము చేతను, లంఘనముల చేతను, నాడులకు శక్తినిచ్చు పశ్చిమసాధనముల చేతను పోగొట్టుకొని స్వభావసిద్ధమైన పశ్చిమ భోజనమునకు మరలవలెను. అప్పుడే ఆన్నిరోగములను పోయి శక్తికావలసినంత గలుగును. బలమైన యాహారము జీర్ణశక్తిలేనివానికి నిరవయోగము. అకలిలేనివానికి షడ్రిశోపేతిమైన భోజనమును, నపుంసకునకు రంభయు దొరికిన నేమిలాభమో అట్టిలాభమే వైయాషధముల వలన రోగులకు గలుగును.

౨౩. టీకాలవలన గలుగు లాభనష్టములు

మశూచికము, పొంగు శేపపువ్వు, ఆటలమృగ, మొదలగు చర్మవ్యాధులు; కలరా, సిల్లివిశోచనములు, జిగురువిశోచనములు, పేగు, పిష్టివ్యాధులు, చలిజ్వరములు, మొదలగు అంటువ్యాధులన్నియు కొన్ని జాతుల నూత్నక్రియల చేపుట్టి, దోమలవలన వ్యాపించుచున్నవనియు అట్టిరోగ

ములు వ్యాపింపకుండ ముందుగ టీకాలవేసుకొనిన పక్షమునందు టీకాలచే దేహమునం దెక్కించబడు విషము శరీరమునందుంట్లకొలము అక్రియలు శరీరమునకెక్కించబడుచున్నవియను ఈక్రియలవలన పశుజలలో చావు తగ్గువనియు జైడ్యశాస్త్రజ్ఞుల సలహానుసరించి కొట్టాది రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ఆరోగ్యకాఖ నికదానిని గల్పించి గొప్పగొప్ప వైద్యశాస్త్రపుణులను విశేష శేతనముల నిచ్చి యేర్పాటుచేసియున్నారు. మొట్టమొదట యాటికాలవలన మశూచికము లాగినమాట వాస్తవమేకొవచ్చును. కృమముగ శరీరపాటనము ఈవిషప్రయోగము వలన చెడినందున ఒకసారి టీకాలవేసిన చాలబలేదు. అందుచే అనేకసార్లు టీకాల వేయుచున్నారు. ఇట్లు జాగ్రత్త తీసి కొనబడుచున్నను ఈ అంటువ్యాధులవలన మరణముల సంఖ్య హెచ్చుగ నే యుండుటకూడ వీనివలన లాభము లేనట్లు వివేకముగలవారెల్ల విశదమే. ఇంకాండు, హాలెండు, అస్ట్రేలియా, మొదలగు చాలదేశములందు టీకాలవలన గలుగు నష్టముల బరిశోధించి నిర్బంధముగ టీకాలవేయు పద్ధతిని మానుకొన్నట్లు తెలియుచున్నది. చిట్టను దేశమునందు గూడ నిర్బంధము పూర్వమునలే నున్నట్లులేదు. మనదేశమునందుమాత్రము ఒకసారియే గాకుండ పెక్కుసార్లు బలవంతముగ టీకాల వేయుచున్నారు. పసిపిల్లలకు టీకాలవేయుటవలన బలపీనులైన పిల్లలు కొందరు యీ విషమును ఎదుర్కొను శరీరపటుత్వములేనందున టీకాలవేసిన దానిగా పెక్కు వ్యాధులకు గురియై తుదకు చచ్చుటయో లేక బ్రతికినను అంగహీనము గల్గుటయో లేక క్షయమొదలగు కాలిక వ్యాధుల పాలగుటయో తలపించుచున్నది టీకాలవలన నష్టములున్నవని గొప్పగొప్ప వైద్యపుణులగు పాశ్చాత్యుల ప్రకటింపియున్నారు. వారిపలుకుబడినెల్ల నుపయోగించి ఆయాదేశములందునిర్బంధమును మాన్పగలిగి మనదేశమునందట్టి అందోళనము చేయుటకు తగుబుద్ధిమంతులు బహులదేరలేదు. పశుజలయొక్క దృష్టియంతయు రాజీములులందును, మతసంస్కారములందును కేంద్రీకరింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యకాఖాధికారులు తమవిధానమువలన దేశాధిపతి కలుగుచున్నట్లు గృహించిపోలేదో తెలియును. అందోళనవలనగాని వారికి పరిశోధన చేయవలెనను యూహాపుట్టును.

ఆ పథ్యము, దగ్ధపదార్థ భక్షకులకున్నూ, రస విషపాపాణాద్యనేక విషపుమందులు మ్రింగి కోశరసములను జెరుచుకొని బ్రదుకుచెరువు గానక, తొట్టివైద్యములోఁ బ్రవేశించినవారి కిన్నీ, పనికివచ్చుచుగాని, కేవలము ప్రకృతి ననుసరించి జీవించునట్టి వారి కాపథ్యము బొత్తిగా పనికిరానట్లు, అనుభవముపై నెల్లరికిని తెలిసి పోవును.

ఏ దుర్గుణమును లేక కమ్మగానుండు వస్తువులు, సర్వంబును మానవులకు సహజాహారములైనట్లును, జహ్వోన్మలములయొక్క గతులను మార్చి బాధగలిగించు వస్తువులు, జీవహింస వలన లభించు వస్తువులు, (అనగా, తేనె, మాంసము) వచ్చినగా తినవలయునుగాని వస్తువులు, మానవులకు నిషిద్ధాహారములైనట్లును, మాదేహములకు గలిగిన మార్పులవల్లను, పలురకములగు బాధలవల్లను బాగుగా గమనింపఁగలిగితిమి. పైగా నీ వస్తువులలో కొన్ని కొన్ని మావద్దకు సలహాకొఱకై వచ్చు తొట్టిపానాదు రోగులకొసంగి కూడ తనిఖిజేసితిమి. అట్టియనుభవములను 1919 లో మాయగిజాలు “తత్త్వలక్ష్యార్ణవ”మను గ్రంథమున పద్యరూపముగా లోకమునకు వెల్లడించుచున్నాను. మేము 1923 లో యాత్రీలుజేసి, తిరిగివచ్చిన కొంతకాలము నకు మరల కొన్ని దగ్ధపదార్థములను పరీక్షించి గొప్ప కష్టములకు పాల్పడి జీవితాశనుగూడ వదలుకొని చివరకు 1928 నుంచి మరల కఠినతరముగా యోగిక్ష. పార్శ్వించి రోగరహితులమై 1929 లో “తత్త్వనిజ్ఞాన చూడామణి” యను నొక పద్యగ్రంథమును రచించితిమి. అందు మాయనుభవములన్నియు, లిఖింపబడియున్నవి. మరియు హఠయోగ పట్యర్థ

లాచరించువారికి దగ్ధపదార్థభక్షణ జేసినచో తప్పక ప్రాణహాని గూడఁ గలుగునని గుర్తించితిమి. వస్త్రీకర్మ జేసినచో కోశము కాళీకడుగు. దానిలో దుష్టపదార్థములు ప్రవేశించినచో వానియందలి విషము దేహాగ్నిములవరకు వ్యాపించి, పిచ్చి, మూర్ఛ, కుష్టు, గుడ్డి, చెముడు మున్నగు వివిధ నూతనరోగముల నుత్పత్తి జేయును.గాని ఆ కాళీకోశములో, మితముగాను నియమముగాను, సహజసాత్త్వికాహారము పడినచో మాంపునికి పురుషులు గూడ మోహించునంతటి, దివ్యతేజస్సు, ఆరోగ్యము, సుజ్ఞానము, శాంతము, భూతదయ, ఆనందము విధిగాఁ గలుగును. అతనికి దేహభాగములెల్ల స్వాధీనముగా నుండును. రోగము లేవీయు దరికి రాజాలపు. మనస్సుమీఁద యింద్రియములు రాజ్యము జేయజాలవు.

ఈ విషయములు గ్రహించి తుదకు 1931 నాటికి మేము అగిటి కొబ్బరి నీ రెండింటినీ మాత్రమే ప్రత్యేకముగా తిని మానవు లశ్మింశసౌఖ్యముతో, దంతములు లేని బాల్యదశ మొనలు దంతములూడిన వృద్ధశాంతములఱకు నిస్సం దేహముగా, జీవించుచున్నది తెలిసికొనఁగలిగితిమి. కేవలము శనగలు కొబ్బరి మాత్రమే తిని కొంతకాలము జీవయాత్ర సాగించితిమిగాని, ఆదినములు కడు దుర్బలముగా ముగిసినవిగాని, యనుకున్నంత మేలు గలుగకుండున, వానికి పండ్లు జతపరిచితిమి, సుఖము కలుపించితిమి. పప్పులకు పండ్లు జతపడినచో దివ్యమగు నాహారముగ నని నిస్సంశయముగా స్థిరపడుచుకొంటిమి.

F. చేతి పనులు.

మాకు చిన్నతనమునుండియు చేతిపనుల జేయుటలో చాలాశ్రద్ధగలదు. స్కూలులో చదువు

కొనునాడు అట్టలతో బొమ్మలుచేసి ఆడించుట, కాగితములమీఁద బొమ్మలుగీయుట, కాగితములతో వివిధములగు బుట్టలు, పువ్వులు గట్టుట, చిత్రి విచిత్రముగా కత్తిరించుట, తాటి యాకులతో విచిత్రములగు విననకర్పలు, బుట్టలు, చాపలు అల్లుట గూడ నేర్చుకొంటిమి. తదుపరి క్రమముగా మాన్వంతమునకై, వడ్డము, తాపీ పని, మంగలిపని, మాదిగపని, బ్రాహ్మణపని గూడ చేసికొంటిమి. వడ్డపుసామాను కొంత వరకు సంపాదించి, కొన్ని బీసెవాలు, పెట్టెలు, పావకోళ్లు, బల్లలు, ద్వారబంధములు, తలుపులు, కీటికీలు, స్తంభములు గూడ మాహారయోగా శ్రమమున కవసరముగ సంతవరకు, చేసికొంటిమి. అందు వీధిద్వారబంధమున కొక మాదిరి లతఁగూడ చెక్కితిమి. ఆశ్రమ నిర్మాణము మాన్వంత పురమాయంపుమీఁదనే జరిగినది. మట్టితో బొమ్మలుచేయుట, యిండ్లపై పెంకులు నేయుట, తాటి యాకులతో యిండ్లు కట్టుట, మంగలికత్తులు నూరి స్వయముగా షూరకర్మ జేసికొనుట, మాదిగపనియగు చీపుళ్లుకట్టుట, చాపలు బుట్టలు అల్లుట, గూడ కొంతవరకు తెలుసుకొంటిమి.

యోగములోఁ బ్రవేశించిన మీఁద 1924 లో స్వయముగా ప్రతిష్ఠింపండించి, దానితో శాస్త్రోక్తముగా, కడుగుతో దారము వడికి యజ్ఞోపవీతములు తయారు జేయుట కారంభించితిమి. ఆపనితో బ్రాహ్మక్షత్రియ జాతులయం దొక యలజడి బయలుదేరినది. చివరకు క్షత్రియులు యజ్ఞోపవీత నిర్మాణమున కనర్హులని ఘంటాపథముగా వాదించువారు కొందరు మావారి యందును, బ్రాహ్మణుల యందును, బయలుదేరి మా యాశ్రమమున కరుదెంచి, మాతో సం

వర్తించి సలక్షణముగా మేమునంగు జవాబున కలరి సంతోషముగా వెడలి పోవుచుండిరి.

తప్పు యెప్పుడు మేము వారి కొనంగిన జవాబేమనగా- మేము చిన్నతనములో తెలియక పెక్కు హింసల నొనరించి మాంసాదులను మెక్కి, తుదకు సద్గురు కరుణాకటాక్షము వలన వానినెల్ల పరిత్యజించి కేవల సాత్త్వికాహారలమై హారయోగము నభ్యసించి బ్రాహ్మంతరభుద్ధుల నొనర్చుకొనుచు, రాజయోగాభ్యాసముఁ జేయుచు, కాలక్షేపముఁ జేయుచున్నాము. పూర్వాశ్రమమున మావలె గాయత్రీనిర్మాతయగు విశ్వామిత్రుఁడు గూడ క్షత్రియ వంశసంజాతుఁడే? అతఁడు చిన్నతనమున సర్వ పదార్థములను భక్షించుచు (రాజ్యాంతేనరకంధుః) బనునట్లు రాజ్యమదాంధుఁడై, వేట తమకంబున, కులగురుండగు వసిష్ఠునితోఁ గలహించి, కామధేవునిను గైకొనఁజాలక, హీనసత్త్వుండై, చేయునదిలేక మహావిరాగత్వము వహించి, ఘోరమగు తపమాచరించి, ప్రకృతి తత్త్వమును గుర్తించి పంచభూత సమీశ్వరము తెలుసుకొని, సృష్టిక ప్రతిసృష్టిజేసి, విశ్వమునకు మిత్రుఁడను పౌరుష నామమాణ్డించిన గాధినందనుఁడగుదా! అతఁడు గాయత్రీ మంత్రరూపమున ప్రకృతి తత్త్వ సుర్మమెల్ల లోకమునకు వెల్లడిచేసి యున్నాడు. ఎట్టి కర్మస్థియైన బ్రాహ్మణుఁడైనను క్షత్రియ పోగ్రమగు గాయత్రీమహా మంత్రమును త్రికాలములయందు నాచరించి తీర వలయునుగదా! మేమును ఆవిశ్వామిత్రుని వంశమున జనించిన వారమే! మేమంత మహిమ నార్జించలేక పోయినను జందెమును తయారుజేయు సంతటి తెలివిని మాత్రమే గడించితిమి. ఈ పైన వివరించిన శాస్త్రదృష్టాంతములవలన క్షత్రియులే యజ్ఞోపవీతనిర్మాణ మొనరింప వలయుననియు, వానినే

బ్రాహ్మణులు ధరించుట పరమ ధర్మమనియు, చెప్పితిమి. మాంసాహారు లేజాతివారై నను సరియే యజ్ఞోపవీత ధారణమున కనర్హులు; మరియు నెవరిబెత్తతో వారు 96 బెత్తల దారమువడుకు కొని; దానిని తాల్చి బ్రాహ్మముడి వేసుకొని ధరించుట వేదమత సమ్మతము. అట్లానర్పలేని వారు, గాయత్రీ మంత్ర తత్త్వ మెరుంగని వారే యగుదురు. అని కూడ చెప్పగా బుద్ధి మంతులగు పండితులెల్ల సంతోషించి మే మెసంగిన యజ్ఞోపవీతములు స్వీకరించ దొడంగిరి. యజ్ఞోపవీత తత్త్వమును గూర్చి చర్చించినచో నిది చాల పెద్దగ్రంథముగును గావున నాప్రయత్న మిట విరమించితిని.

మా హత యోగాశ్రమమున కవసరమగు వస్త్రం గము మున్నగుపనులేగాక, మేము వ్యవహారరీత్యా బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రాదులనఁ బడు నాలుగుజాతుల వృత్తులుగూడ కొంతవరకుఁ జేసియుంటిమి. ఎట్లనఁగా - చదువు చెప్పట, స్నాన సంభాగ్యచూసము లాచరించుట, యజ్ఞోపవీతములు వడికి తయారుజేయుట, మున్నగు విప్ర వృత్తులు:- క్షత్రియకులముఠాఁ బుట్టుట, గెనరు తినుట, చుట్టలు గాల్పుట, గిరజాలో కాపింగో వేయించుకొనుట, (పెద్దలు గడించి యుంచిన, యిల్లు, ఆస్తి మున్నగునవి కుదువఁ బెట్టి, అల్లుళ్ళకు కట్నాలిక్కింద, కోడళ్ళకు నగల క్కింద, కూతుళ్ళకు చాంచీరెలక్కింద, లోగిళ్లు గట్టించుటక్కింద, సంతర్పణలు జేయుటక్కింద, ఖర్చు పెట్టుటకు మాత్రము మాకు సందర్భపడ లేదు. ఆస్తి మిగిలియుంటేగా!) మున్నగు క్షత్రియ వృత్తులు;—చిల్లరదుకాణముఁ బెట్టి, ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం, పొగాకు, ఉల్లిపాయలు 10 సంవత్సరమాలబాటు అమ్ముట, కొనుట మున్నగు కోమటివృత్తులు - కూడ పోలవరము

వచ్చినమీఁద నెరవేర్చితిమి. వస్త్రుతమున నేను మా యగ్రజులకు, వారి సతీసుతులకు నేవఁ జేయుచు దినములు వెళ్ళుచుచున్నాను. సంపాదించుకొన్న వ్యవసాయము అమరకముఁజేసి రైతులవద్ద ఫలసాయము వసూలుఁ జేయుట, అది అమ్మి సర్కారు కిస్తీలక్కింద, కుటుంబ ఖర్చులక్కింద, వ్యయపఱచుట, వారికి కావలసిన పశువులు మున్నగు వానిని సంపాదించి కాపాడుట, భూములు మరమ్మతుఁ జేయించుట మున్నగునేవఁ గూడ నాదే! మా గ్రామాధికారులు వారికిప్రము వచ్చిన పదార్థములడిగి నప్పుడు మావద్దలేకపోయినా సరే యివ్వలేక పోతే కోపగించుకోవడము గూడ నామీఁద! యిట్టిరీతిగా నాలుగుజాతుల లు చవిజూచితిమి.

ఈ కాలములో యోగికి రాజాశ్రయము అంటూ యెక్కడా కనపడడంలేదు. అందువల్ల మా యోగము సిర్విష్టుముగా నెరవేరుకొఱకే యీ యార్థాలమంతయు పెట్టుకొంటిమి. స్వకాయకప్రముమీఁద జీవించవలసినదేగాని, న్యాయముగా అడిగితే శిష్యులు గూడా యేమీ యిచ్చే రోజులుగావివి. మోసకులకే రోజులివి. చుట్ట మానుబాబూ! నెలకొకరూపాయి మిగులుతుందని చెప్పితే యిప్పుడు నూటికొంతమంది వింటారు? మాంసము హింసాత్మకమంటే నూటికొంతమంది తెలుసుకొని విడుస్తారు? యింతవరకలవాలులేని క్రొత్త దుర్గుణాలను అభ్యాసపరిచి మాయపనులు చేసి చూపితే ప్రతివాడు మెచ్చుకొని శిష్యుడై కొంతధనము కక్కుతాడు. గావున మేమిం దే పసికిని, పనికిరానివారమై మామీఁద మేమే ఆధారపడి జీవయాత్ర సాగించుచున్నాము.

వేయేల! యిప్పటికిని సర్వసాధారణముగా అవ

సరమగు చిన్న చిన్న పనులెల్లను మే మేనయముగా చేసుకొను చుందుము. మేము చేయగలిగిన పనికై యొరులకు శ్రమనీయుట మాకమితమగు కష్టము.

మొత్తముమీఁద మేమిన్నివిధములగుచేతిపనులు చేయగలుగుటకును, ఆస్తిలేకుండా జీవయాత్ర సాగించుటకును, మాతండ్రిగా రారాధించిన దరిద్రచేవతా ప్రసాదమే మహాకారణము. లేనిచో బాల్యావస్థలో మేముఁగూడ కొందరు మాతృతీయులవలె భేషము నారాధించుచు, నేమియు పనిచాలకుఁ జేయక, నీతిసేర్పకొనక, పెద్దలార్జించిన యాస్తినితగులబెట్టి, వెల వెలందుల కర్పించి, సెగ నవాయాల నార్జించి, యింజెక్షనుల కొఱకై డాక్టరాఫీసుల వద్దసాగారుచు, వాల్చిచ్చు నేకుళ్లు నీళ్లొయిన్ని త్రాగుచు, పైగా శాఫీకి మరిగి, క్షయ సంపాదించుకొని, పీనుగుల వంటి బిడ్డలను గనుచు, వాళ్ళకుగోచీ బెట్టుటకు ముందే చుట్టగాల్పుటను నేర్చుచు నుండవలసిన గతి పటితిరునేమో!

౧౦. హతయోగాశ్రమము.

మేము 1901 లో అంతర్వేది పాలెమును విడిచి పోలవరమువచ్చి యొక క్షత్రియులయింట నారు మాసములు కాపురముంటిమి. ప్రస్తుతము ఆశ్రమ నిర్మాణము జేసిన స్థలము మా స్వంతమే! గానిని మాపెదతండ్రిగారును, మాతండ్రిగారును కలిసి 1890 ప్రాంతమున క్రయమును పొందిరి. అది దైవికముగా నేడు మాకు చాల సహాయకారియైనది. మేమాదొడ్డిలో నొక చిన్న పాకమాదిరి తాటియాకులయిల్లు స్కూలు పిల్లల సహాయముతో నిర్మించుకొని యందు ప్రవేశించితిమి.

చితిమి. గాని యది చాలయిరుకై వంటకు, పడకకు, సామానుకు, జీవధము లుంచుకొనుటకు యిబ్బందిగా నుండెడిది. నేనున్నూ మాతమ్మఁడున్నూ గ్రామములో వేరొకరి యింటి యరుగుపై చాలకాలము శయనించితిమి. అట్లు శయనించుటకు నాకెంతమాత్రము యిష్టముండెడిదిగాదు. ఏమిచేయ వలయును? ఆ ప్రకారము కొంతకాలము గడపుకొని, యిదివరకున్న యింటికి సహాయముగా - వేరొకయిల్లు అట్టిచే వేసికొనినచో కొంత బాగుండునని మా యగ్రజుడున్నూ మేమున్నూ యోజించుకొంటిమి.

1914 సం॥రంలో మేము చప్పిడితండి చప్పిళ్ల స్నానములు గూడ ప్రారంభించితిమి. కైగా గ్రామచైత్రు వేసవిలో యెండిపోయి నీటి యిబ్బంది కూడాగలిగినది. గ్రామమునందచ్చట చట గుంటలు త్రవ్వించి అక్కడ పండిల్లు వేయించుకొని తొట్టి అచ్చటఁ బెట్టించి అందు స్నానము చేయుచు వేసవికాల మెట్లనో ముగించుచుండెడివారము. తుదకు 1916 లో మాదొడ్డియందొకచోట దైవముమీఁద భారమువైచి యొకగుంట త్రవ్వించితిమి. సర్వసాధారణముగా నీ పోలవరమునందెచ్చట త్రవ్వినను మంచినీళ్లు పడక క్రూరోదకములే పడుచుండును గాని మాదొడ్డిలో ప్రశస్తమైన మంచినీరూరినది. అందుకు చాలా సంతోషించి దానిలో “నరలు” దింపించి 1916 లో నూయి కట్టించితిమి. మాకంతటి నుంచి స్నానపానములకు గల యిబ్బంది తొలగిపోయినది. తదుపరి 1917 లో రెండవ యిల్లు కట్టుటకై శంకుస్థాపనజేసి ఒక గజముయెత్తుగోడలుపెట్టి దానిలో రెండు నిద్రాళ్లుపాతి వెనుకటివలె పాకవేయ ప్రయత్నించితిమి.

రుగ్వినిశ్చయము

నిశ్చయించుట. రుగ్వినిశ్చయః అన్యః
ప్రకార ఇత్థం రుజః విశేషప్రకారేణ
రోగనిశ్చయః - ఇతి భావః రోగము
లను విశేషముగా నిశ్చయించుట. రో
గములను విశేషముగా నిశ్చయించు
టయే రోగనిదాన మనబడును. రుగ్వి
నిశ్చయమును పదమునకు వ్యుత్పత్తి
ఎట్లనగా “నిర్దిశ్య తే వ్యాధిరచేతే నిదా
నం” అనగా “నిర్దిశ్యకార్యముచేత వ్యాధి
తెలిసికొనబడుచున్నది” యని నిర్ధార
ణము చేయుట. “నిశ్చిత్త్య దీయతే
ప్రతిపాద్యతే వ్యాధిరచేతే నిదానం”
వ్యాధిని నిర్ణయించిచెప్పు శాస్త్రము
నకు నిదానమనిపేరు. అనగా “సదీ
యతే నిబధ్యతే హేత్వాది సంబం
ధో వ్యాధిరచే” నేతినిదానం హేతువు
మున్నగు కారణములతో కూడిన
రోగసముదాయములను నిర్దిష్టము
చేయునట్టి ఉపాయమునకు నిదాన
మని పేరు.

నిదానము: పూర్వరూపము;
రూపము; ఉపశయము; సంప్రాప్తి;
యనునైదును రోగమును తెలిసికొను
టకు ఉపాయములుగా మహాబుష్టులు
వక్కాణించి యున్నారు. వీటిలో
మొదటిదియగు నిదానము “హేతు
లక్షణ నిర్దేశ్యాన్నిదానాని” యను
ప్రమాణముచేత పూర్వరూప; రూప;
ఉపశయ; సంప్రాప్తి; నాలుగును
మొదటిదియగు నిదానశబ్దముచేతనే
బోధితమగుచున్నవి. గాన రుగ్వి
నిశ్చయ మనగా రోగపరిజ్ఞానము.

అట్టి రోగపరిజ్ఞానమునకు పైనజెప్పిన అయిదు
ఉపాయములలోను ఏది లేకున్నను పూర్తియగు
నిదానము కలుగనేరదు. దీనిని పంచలక్షణ

నిదానమని తంత్రీకారులు వచించిరి.
“సవై నభిషజాం శ్రేష్ఠ్యరోగభ్యోయః
ప్రమాచయేత్” అను సూత్రమును
గుర్తెరింగిన ప్రతివైద్యుడును పంచ
లక్షణములను పూర్తిగానెరిగి వైద్య
మునకు గడంగినచో “సమ్యక్ప్ర
యోగం సర్వేషాం సిద్ధిరాఖ్యాతి
కర్తా, సిద్ధిరాఖ్యాతి సర్వేషాం గణై
ర్యుక్తిం భిషక్తమస్మి” అనుచందం
బున నెట్టి లక్షణములుగల వై
ద్యావధములనువాడిన సకల రోగ
ములును మానునోఅట్టి కీలకమును
గుర్తెరుంగుటలో సమర్థుడగుచున్నా
డు. “The disease diagnosed
and remedies selected, the
Physician proceeds on his task
elected” అను చాశ్చాత్యసిద్ధాంత
ముకూడ నియంశమునే బలపరచు
చున్నది.

గమన పంచలక్షణ నిదానమును
జాగుగ పఠించి చికిత్సానిఖండమును
పరిశీలించినచో సమస్తవ్యాధులకు నది
తులభముగ చికిత్స చేయవచ్చును.
“ధర్మార్థకామమోక్షాణా మారో
గ్యం మూల ముత్తమం, రోగాస్తస్యా
పహర్తారః శ్రేయసోజీవిత స్యచ”
ధర్మార్థ కామమోక్షములనడిచతు
ర్విధ పురుషార్థసిద్ధికొరకు ప్రతిమాన
పుషును ప్రయత్నించవలెను. అట్టి
పురుషార్థములు ధర్మకార్యాచరణము
వలను, తపోమహిమవలనను సాధ్య
మగుచున్నవి. ఏతత్సార్వముల నాచ

రుగ్వినిశ్చయము



తంగిరాల వెంకట
సీతారామాంజనేయ
శాస్త్రి

టకు రోగమునె నిరోధించుచున్నవి. “రుజ్యస్తేన స్తవ్యస్తే అనయోరుతిక్, రుజారోగశ్చ” అను వ్యుత్పత్తిచేత తపింపజేయునది రోగము గనుక మానవులు రోగములచేత మిక్కిలి బాధనొందు చుండుటగాంచి తన్ని వారణోపాయమునకు ముందుగా రోగకారణముల నెరుంగుటకు మూల సూత్రములును మహాబుధులు లిఖించిరి. అట్టి మూలకారణములను తెలియజేయు శాస్త్రము నకు నిదానమని పేరు. “నిదానం పూర్వరూపాణి రూపాణ్యునశయస్తథా, సంప్రాప్తిశ్చేతివిజ్ఞానం రోగాణాం పశ్చాద్ధాన్యతమ్.”

(1) నిదానము. (2) పూర్వరూపము. (3) రూపము. (4) ఉపశయము. సంప్రాప్తి; అను యైదును వ్యాధిని తెలిసికొనుట కుపాయము లగుచున్నవి. అందు నిదానమనగా రోగకారణములు. రోగము కలుగుటకు కారణముల నెరిగినయెడల నట్టి కారణములను దొలగించినచో నీ రోగములను నివారించవచ్చును. పూర్వరూపమనగా ముందు రాబోవు రోగమును సూచించు లక్షణములు. ఈ లక్షణములవలన గూడ రోగముల నరికట్ట వచ్చును. ఎట్లనగా “జ్వరస్వపూర్వరూపే లఘ్వశనమపతర్చణంవా” అనుటచేత జ్వరమునకు పూర్వరూపములను తెలిసికొనినచో నప్పుడు

లఘ్వహారముగాని లంఘనముగాని జేసి రోగా సామ్యమును జేసికొనవచ్చును. మఱియు. “హేళవ పూర్వరూపాణి రూపాణ్యునియన్యత్రై, నచ తుల్యగుణో మాప్యానదోషః పృక్తతిర్భవేత్, నిమిత్తపూర్వరూపాణాం రూపాణాం మధ్యమే బలే నర్వసంపూర్ణలక్షణ సన్నిపాతజ్వరో అపాధ్యః” అనునటుగా రోగలక్షణములు కొలదిగా నుండినయెడల రాబోవు వ్యాధి తేలికగా వచ్చు ననియు అట్టి లక్షణములు హెచ్చుగా కనిపించిన వ్యాధి తీవ్రతగా వచ్చుననియు అనమానముగ విషమముగ నుండిన ద్యుధి యసాధ్యమనియు తెలిసికొనవచ్చును. రూపమనగా పై నజెప్పిన పూర్వలక్షణములు న్నుటముగా కనిపించుట. ఉపశయమనగా “గూఢలింగంవ్యాధి మపశయా వశయాభ్యాం వేరిజ్ఞేతి” అనునట్లు రోగమును, రోగబలమును, తెలిసికొనుటకు సుపయోగించు ఔషధము అన్నము మున్నగునవి. సంప్రాప్తి యనగా దూషితములైన వాతాది దోషముల చేత వ్యాధులు జనించుట గనుక (1) నిదానము. (2) పూర్వరూపము. (3) రూపము. (4) ఉపశయము. (6) సంప్రాప్తియను నీ యైదును పంచ లక్షణ నిదానమనబడును.

[రోగనివారణ వృత్తాంతము - 344 పుటనుండి అనువృత్తము]

కాళ్ళకు ఎరువు, ఎరువొమ్మునకు ఊదా, తలకు నీలిగుండుల అద్దముల నమర్చిన ఆదిత్య పేటికాస్నానము (Sun bath) చేయుచు కృమముగా ఒకవంద (100) వరకు దణ్ణములు, బస్మీలు, పృతిలిదినము తీయుచుండెడిదానను. ఒకపూట చప్పిడిభోజనము, ఒకపూట పండ్లు, భుజించుచు వారమున కొకరోజు పూర్తియవ వానము చేయుచుండెడిదానను. ఇట్లు రెండు

నెలలు గడచిన తరువాత నాథర్త గారితోపాటు పూర్తిగా కిరి రోజులు ఉపవాసము చేసెరిని. తరువాత పథ్యముపెట్టిరి. పథ్యము తీసికొనిన యనంతరము ఐదునైదురోజులకు ఆశ్రమమువీడి మానివాసమునకు చేరుకొంటిమి. చేరినకడ నుండియు నా యారోగ్యము దినాదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. పూర్వము నన్ను పిశాచముల వలె పీడించిన యావ్యాధుల చిహ్నము లిను

[360 పుట చూడుడు]



ఈ వేసవికాలం నెలవలకి ఎక్కడికి వెడతారు మీరు ?

ఈ సంవత్సరము, ఆంధ్రప్రదేశ్ ధర్మపరిషత్తు -
బెజవాడవారిచే పత్రి సంవత్సరము నిర్వహించబడు
శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య'
అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబియితు చేయు
దుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు
జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ
సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును,
20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్యపరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

వ్యవస్థాపకాడు :
అయ్యుంకి
వేంకట
రమణయ్య.

ఎట్టివారు రావచ్చును :

శిబిరవిషయక నమాచారము అన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయు
వారందరూ ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీతగ్రంథము అన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిర
కాలమున అధ్యయనము చేయుచు, శిబిరాధిపతి యజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసుల దరుసు వండని పదార్థ
ములనే తినవలెను. పరీక్షలకు వచ్చువారందరూ స్వాల్పమైనను తరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను.
జాతి, మత, కుల లింగభేదములతో నిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రావలెను.

దరఖాస్తులు : 1939 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి ఆఖరి లోపుగ బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను.
మున్ముందు చేరిన దరఖాస్తులకు ఎటువలె అనుకూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు : తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు, తాగుటకు
సాత్యములను తెచ్చుకొనవలెను.

పఠనీయగ్రంథములు—1. ప్రకృతి చికిత్సపరీక్షకు:—ప్రకృతి గృహ వైద్యమునందు 24 పాఠములు. నిర్వహింపబడుచున్న
జలచికిత్స, నైసీయ జలచికిత్స, తొట్టిస్తాననియముములు. స్వాభావిక చికిత్సానియముములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్య
కిరణ చికిత్స, వర్షవైద్యముంజరి, పచ్చిపండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1, 2 భాగములు, మలబద్ధకము, శుక్ర
సప్తము, తొట్టివైద్యము. 2. ప్రకృతి వైద్యాచార్యపరీక్షకు:—తొట్టివైద్యము, ప్రాథమికభాగము, సునితేత వైద్యము
నందలి 1వ భాగము, అపకృతకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము, నిర్విచారభావిజీవనము నిర్విచారజీవనము 2వ భాగము.
ప్రాకృత చికిత్సార్థము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము అనుభవయోగాభాసము,
పత్రిక 17, 18వ సంపుటములలోని జలచికిత్సావిధానమును పేరుగల వ్యాసములు.

ఈ పుస్తకములు ప్రకృతిఆఫీసులో దొరకును. ప్రారంభముననే పై గ్రంథ
ములలో పరీక్షలుజరుగును. నూటికి 40వారు—అను తక్కువలేకుండ వచ్చిన
వారి నే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింపవలసిన విషయములు:—1. రిప్లయికోరకై పోస్టేజీ పంపనిజే జవాబు
లియబడవు. 2. శిబిరవిషయములనుగూర్చినవివరములు ప్రకృతి పత్రికలోనే
ప్రకటింపబడుచుండును గాని వేరే జవాబులు వ్రాయబడవు. 4. "ప్రకృతి
చందాదారుడను; నిర్వహించబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిర నియమ
ములనెల్ల పాలించెదను" అని జాబు వ్రాసినవారే చేర్చుకొనబడుదురు.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా
దొడ్డిపల్లె గ్రామ
చేగొండి రామజోగయ్యగారి
ఆదరణక్రింద
1939 వ సంవత్సరము
ఏప్రిల్ 1వ తేదీ మొదలు
21వ తేదీవరకు జరుగును.

ప్రకృతి శిబిరానికి రండి దొడ్డిపల్లె

6వ ఆఖిలభారత

మదరాసు అక్టోబరు 23-1938

గా. వి. వి. గిరిగారు ప్రారంభించిరి

23-10-38 తేదీన చెన్నపురియందలి కాంగ్రెసు మందిరమున జరిగిన ఆఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహాసభ. యిది నరేంద్ర జరిగిన రీ సభలకన్న చాలా విలక్షణమైయున్నది. ఆఖిలభారత ప్రకృతి మహాసభవారి శవ్వము సమావేశము డాక్టర్ రాయబహదూర్ ఎల్. ఎస్. చౌదరిగారి ఆధ్వర్యమున జరిగెను. సభకువచ్చిన వారిలో అయ్యలకొండ శంకటరమణయ్య, పుచ్చా శంకటాచార్యయ్య, శింగరాజు సుబ్బారావు, యోగి సత్యనారాయణ, వాడపల్లి కురిసారి రావు, డాక్టరు శర్మ, కె. అత్తున్, అక్బర్ అలీసాహెబు, సాంబశివన్ పిళ్ల (తంజావూరు), డాక్టర్ కామేశ్వరన్ (పుదుచ్చోటి), మేజర్ శంకరశాస్త్రి, డాక్టరు టి. గుర్జు మూర్తి మొదలగు ప్రముఖులుండెరి ఈ సభకు అహ్మద సంఘాధ్యక్షులుగా నున్న “క్రిలికీ” గారు బర్మాలో పటాలములో నున్నప్పుడు ఆలోపతీవైద్యులుగానుండి ఆలోపతీ వైద్యముయొక్క నిర్దిష్టతనే గానుండా, అపాయకరత్వమును గూడ గ్రహించి బుద్ధి పూర్వకముగా రాజీనామా యొసంగి సిద్ధ, యునాని, ఆయుర్వేదాది వైద్యముల సారమునేగాక, ప్రకృతి వైద్యముయొక్క స్వాంగసౌష్ఠ్యవత్వాన్ని గూడా గ్రహించిన హృదయ.

పార్శ్వనాంతరము సాధుభిక్షుగారు తమ ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షోపన్యాసము నొసంగుచు ఇట్లు చెప్పిరి.— ‘మన ఆరోగ్యసౌఖ్యముల నిచ్చు భగవంతునికి నమస్కారములు. ప్రజాఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన చట్టాలు తయారు చేసేసందర్భములో వారికి యేమాత్రము అటంకము లేని విగానుండవలెను. అది సుభృత, ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించుచు, ప్రజల ఆరోగ్యమునకు ఎక్కువ భంగం కలిగించే శాస్త్రములపై నాధారపడి యుండరాదు.

భారత దేశవైద్యం సుప్రసిద్ధమైనది.

ఇప్పుడు కాంగ్రెసుమంత్రి అధికారమునం దుండుట మనభాగ్యము. ప్రకృతిచికిత్స, ఆయుర్వేదము, సిద్ధ

వైద్యము మొదలగు భారతవైద్య విధానములు పాశ్చాత్య విధానముగ ఆలోపతీ వైద్యంకంటె బాగా మంచివని మన అనుభవం చెపుతోంది. క్రిములములమున వ్యాధులు వ్యాపించునని పాశ్చర్య, కాలి డాక్టర్ సిద్ధాంతములను నమ్మించుచున్నార. ఈశాస్త్రము మూలమున ప్రజల సెక్యూరగ భయపెట్టి వారి జీవితముల కలుషముచేసి ఆరోగ్యము చెడగొట్టుచున్నారు.

టీకాలువేయించుకోవడం, శస్త్రాలు చేయించుకోవడం మంచిదికాదు. మనదేశపు ప్రజలకు భారతవైద్య విధానాలే శ్రేయకరమైనవి.

టీకాలువేయడం సరియగుపద్ధతి కాదు.

జంతువులనుండి తీయబడిన ఈసెరం వాక్సిన్ మొదలగునవి తామసిక పదార్థములని గాఢచెప్పుచున్నది. కావున ధ్యాన యోగములు చేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారము, ముక్తిపొందు వారల కిది శుద్ధవ్యతిరేకములు.

ప్రకృతి చికిత్సాశాలల నెలకొల్పుడు ప్రజల ఆరోగ్యమునే ప్రధానముగా చూచేటట్లుయితే, అర్థకంగా గూడా వీలయ్యే ప్రకృతి చికిత్సాశాలల కాంగ్రెసు ప్రభుత్వములు నెలకొల్పవలసి యుండుంది. వ్యాధి నెదుర్కొను బలమును, రాకుండ చేయువిధములను ప్రజలకు కలుగజేయువలెను గాని టీకాలు వేయుటవల్ల వ్యాధులు తగవు.

వ్యాధినివారణ ఎలాగ?

ప్రజలకు ఆరోగ్యశాస్త్ర సిద్ధాంతముల తెలియపరచటము విటమిన్ పదార్థాలు తినమనడము, బ్రహ్మచర్యము, పారిజాయము, అసనములు వేయుచుండడము, కాఫీ, టీ, పుగాకు మొదలగు విషద్రవ్యముల ఉపయోగించక పోవడము, ఎక్కువపని చేయకపోవడము మూలమున వ్యాధులు నివారణ చేయవచ్చును.

గా. వి. వి. గిరిగారు

సభను ప్రారంభించుచు ఇట్లు పల్కిరి:—ఇంతమంది

ప్రకృతి మహాసభ

ప్రకృతిచికిత్స వైద్యులు అనుభవజ్ఞులగు శాస్త్రవేత్తలును కలిగినసభలో నేను ప్రారంభించడము హాస్యాస్పదముగా ఉంటుంది. అయినను ప్రకృతిచికిత్స అంటే నాకు చాలా అభిమానము ఉన్నది గాన ఈ సభను ప్రారంభింపుమని నన్నుడిగా రనుకుంటాను. నా చిన్నప్పటినుంచి మా కుటుంబములో ఈ ప్రకృతిచికిత్స ఆలవాటులో నున్నది.

వ్యాధులకు కారణ మేది?

అహారము ఎక్కువ తినడము మూలముగాను ప్రకృతినిర్ధమైన అహారపదార్థముల తినకపోవడముమూలమునను ఆ నేక వ్యాధులకు కారణమౌతోంది. వ్యాధులు రావడాచెయ్యాలంటే భోజనపదార్థములలో మార్పుఉండాలి.

కాఫీహోటళ్ళే రోగాలకి కారణము.

దినదినము పెరిగిపోయే ఈ కాఫీహోటళ్ళే వ్యాధులకు పుట్టినిల్లువుతున్నాయి. ఇట్లా అంటున్నానని ఈ హోటళ్ళ యజమానులు వారి వర్తకముపై నేను దాడి సాగించాననుకోనక్కరలేదు.

ప్రకృతి పదార్థాలుండే హోటళ్ళు ఏర్పరచాలి. అహారపాట ఇవ్వడం, పత్రికలో వ్యాపారం కాకుండా వాటిని అచరణలో పెట్టాలి. ఇల్లాంటి పట్లంలో ప్రకృతి నిర్ధమైన అహారపదార్థాలుండే హోటళ్ళు నాలుగు సాపించేందుకు ఏర్పాటుచెయ్యాలి. ఈ ప్రకృతిఅహారం చికిత్సలో నమ్మకము ఉన్న వాళ్ళక్కడికి వస్తాయంటారు. ఈ ప్రకారంచేస్తే చాలా ప్రచారంచేసి వాళ్ళవుతారు.

5 గ్రామాల కో ప్రకృతి చికిత్సాలయం

ఇదిచాలా చవుకయైనపద్ధతి. డాక్టర్లకు ధనంతుమ్మరించనక్కరలేదు. అయినేని గ్రామాలకు ఒకరిని ప్రకృతిచికిత్స పొందినవారిని నియమించి ప్రకృతి చికిత్స సిద్ధాంతాలు ప్రజలలో వ్యాపించేటట్లు చెయ్యాలి. అప్పుడు చాలా రోగాలు రానేరవు.

ఆదర్శ పురుషులుగా వుండాలి.

ఈ ప్రకృతివైద్యులు ఈసిద్ధాంతాలు బోధించటమే కాకుండా అనుభవంలోనూడా అచరిస్తూ ప్రజల కొదవ పురుషులై యుండాలి.

కాకాహారులు కందు

నేనింగ్లండు పోయినపుడు మద్యమాంసములు ముట్టకపోతే జీవించలే నన్నారు. వాటిని ముట్టకుండా కాకాహార భక్షణముతోనే నేనుగడిపాను. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో కాకాహారభక్షణము ఆధి వృద్ధి చెందుచున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సకు గడంగుడు

ప్రకృతిచికిత్సకు గడంగి మీమీ వ్యాధుల నిర్మూలించుకోనుడు- అని సలహా నిచ్చుచు ఈసభను ప్రారంభించుచున్నాననిరి.

ఇక అధ్యక్షులు గానుండిన రావుబహదూర్ ఎల్. ఎన్. చౌదరిగారు:- మీరు 60 సంవత్సరముల వయస్సుగలిగిన యువకుడు. యువకుడు అనేపదము బుద్ధిపూర్వకముగానే వాడినాను. ఏమంటే ఆ వయస్సులో అయినకున్న చలాకీ, బుద్ధిపాటవమూ యువకులమని భావించేవారిలో యెంతో మందికి లేదనే సంగతి నిర్వివాదమేను.

అధ్యక్షోపన్యాసము

అయిన తమ యువశ్వాసములో “నేను యిప్పుడు చెప్పబోయేసంగతులు 30 సంవత్సరముల అలోపతివైద్యములో ఖుట్టిగా పనిచేసినతరువాత తేలిన నిగమాలతే గాక వ్యగ్రతానాహుతో చెప్పేవిగావు. నా భార్యకు జబ్బుచేసింది. నుప్పొంగిస్తులైన అలోపతి వైద్యులను ఆమె చికిత్సకోరకై యేర్పాటుచేశాను. అందరిచేతలూ వ్యర్థమై ఆమె మరణించింది. తరువాత మేముచేస్తున్న వైద్యములో యేదోపొర పాటుందని సంశయంకలిగింది. పరిశోధించడం మొదలు పెట్టాను. ఆ కారణము తేలింది. అలోపతివైద్యునికి రోగమంటేయేమిటో తెలియదు. చిన్నలవసువాత్యమే అతను చికిత్సచేస్తాడు. ఒకచిన్న తీసికేస్తే యింకోచిన్న పుట్టుతుంది. రోగముమాత్రం పోదు. రోగములోపలే ఉంటుంది. అది బయటికిపోవాలనే ప్రయత్నంచేస్తుంది. ఆ ప్రయత్నమే రోగము. మందులతో అదిపోదు. పోనే పోదు. ఈ సంగతితేలియక అలోపతివైద్యుడు మందిస్తాడు. ఇంకెక్కడా పొడుస్తాడు, రోగము లోలోపలే మురిగి పొజిగాపాయాన్ని కలిగిస్తుంది. మేమంతాకలిసి నా భార్యను హత్యచేశాము.

ఏ రోగంబవినప్పడైనా 2 పూటలు అన్నియును ఉప వాసముంటే రోగము పోతుంది. కాని సామాన్యంగా రోగ మంటే అందరికీ గాభరాగా ఉంటుంది. ఆ గాభరా పోతే గాని లాభము లేదు. గాభరాను ఆసలు కారణములేదు. రోగముంటే యేమియేదు. మన వాట్లొకన్న తుక్కున ఉండి ఒకనోటవేసి తగులబెట్టుతాము. ఆప్పుడు మంటా, నిప్పు కనుపడుతుంది. అది యెరుగనివాళ్లు యేదో కొంప తొలుతోందని గాభరాపడతారు. ముట్టించినవానికి తెల్పు అది “తుక్కు” అని.

జ్వరముగూడా అంతే. అంతకన్న ఎక్కువలేదు. తక్కువ లేదు. దేహములో జీర్ణముకాకుండా మిగిలిపోయిన పదార్థములను యెక్కువ ప్యాణిషాయువు సహాయముతో దహించివేస్తుంది దేహప్రకృతి. ఆప్పుడు వేడి, మంటలు అయినా, దాహమూ కలుగుతవి. దీనినే జ్వరమంటారు. ఈనంగతి మీకు తెలిస్తే క్రైస్తవామందు ఎందుకు వాడనూడదో తెలుస్తుంది. క్రైస్తవా ఒకవిధము. అది దేహములో వేయటంతోనే అబద్ధ తప్పించుకునేందుకు దేహప్రకృతి ముందుగా పర్యవేక్షించేస్తుంది. అందువల్ల జ్వరచిహ్నము తాత్కాలికంగా అగివుంటవి. జ్వరకారణమైన మాలిన్యము దేహములోనేవుంది. జ్వరమును ఆరికట్టగానే అమరికె యింకోదోషన బహుటికి పోవటానికి పూయిల్లిస్తుంది. దానిని గృహణింపటము, ఆరోగము గూడా గృహణి మందులతో అపేక్షనే కీర్ణనాపాలు వస్తవి. లేదా గుండెజబ్బువస్తుంది. అదికాకపోతే పాండు పూ, త్రియ మొదలైన వ్యాధులు వస్తవి.

ఇక శస్త్రాన్నిగురించి చెప్పతాను. ఆకస్మికముగా నిరగబడో, యెదన్నా బెబ్బతగిలో ఆవయవాలు సానభింకమై గాని, తెగిపోయిగాని ఉన్నప్పుడే శస్త్రము, మొదల సర్జరీ అవశ్యకమౌతుంది గాని యిప్పుడుచేసే శస్త్రమంతా అనవసరమేను. చూడండి. అమాశయ వర్ణమున్నదని భ్రమపడి పొట్టకోసిమాస్తే అమాశయము సక్రమమైన పద్ధతిలో నడచుచున్న రోగులను వేరెందరినో ఎరుగుదును. సర్జనులవిధ నాకు గౌరవమున్నది. వారిలో యెంతోమంది మంచివారన్నారు. కాని దాదాపుగా వారందరునూ ‘డబ్బుకొరకై’ మాత్రమే శస్త్రము చేస్తారు. శస్త్రముయొక్క నిమిత్తము లేనప్పుడుగూడా శస్త్రము చేస్తారు.

నాకుమార్తెకు శస్త్రముచేయటానికి ఒకసారి యేర్పాటు అయింది. నేనుదగ్గరలేను. నాకుతంజియిచ్చారు. నేనుకట్టి

చూతునగదా సరసుగారు ‘చప్పిడి తిట్టిలో’ శిలలున్నవి, అవిరోసి తీసివేస్తానన్నాడు. నేనువద్దన్నాను. శస్త్రము చేయకపోతే అలమూయి చచ్చిపోతుందన్నాడు. ఒక వారము దినాలతర్వాత మళ్ళీతినువవస్తాను. ఆప్పుడు అశిలలుంటే శస్త్రముచేయగని అన్నాను. ఇంటికి తీసుకొనివచ్చి వారము దినములు కండ్లరసము యిచ్చాను. అశిలలు కరిగిపోయినవి. తీసికొనిపోయి చూపించాను. శిలలు లేవన్నాడు. దీనికే యతను శస్త్రముచేసి డబ్బు గుండేది!

మనదేశానికి జర్మనీనుంచినవాదిమందులుకనవి. అదేకములో వాటి నెవ్వరూ పుచ్చుకోరు. అక్కడిరోగులు నూటికి 80 మంది పుకృత శైధ్యమే చేసుకుంటారు. ఎవరోవెద్ద డాక్టర్లకు లంచాలిచ్చి ఒకమందు చాలామంచిదని వ్రాయిస్తారు. అవి పత్రికలలో పెద్ద అక్షరాలతోవ్యాపింట్లు పత్రికలవారికి లంచాలిస్తారు. ఆ మందు యిండియాకు వస్తుంది. ఇక్కడ డాక్టర్లు పూల్కు. అంతకన్న పూల్కు రోగులు. వారామందులను రోగులకు యెక్కిస్తారు. ఆ రోగాలు నయంకావు. ఆ మందులవల్ల నయంకాలేదని సాధారణంగా చెప్పరు. ఏమంటే ‘మీకు రోగనిదానమే తెలియదని’ యెవరన్నా అంటారేమోననిభయము. ధైర్యం గలవాళ్ళు యెవరన్నా పనిచేయలేదని అల్లరి చేస్తే అమందు చేయమార్చి, డబ్బిమార్చి యింకోపేరుతో మళ్ళీ అవే పంపిస్తారు. ఇదేతంతుజరుగుతోంది.

రోగాలు నూత్నజీవులవలనవస్తనేది శుద్ధఅబద్ధము. రోగాలున్నప్పుడు నూత్నజీవులు పుట్టుతవి. ఆ రోగాలు అందరికింటివు. ప్రీడిస్పోజిషన్ అన్నవాళ్ళకేవల సవని డాక్టరు అంటారు. పీడిస్పోజిషన్ అంటే యేమిటో తెలుసా. దేహములో ఉండే అన్యవదార్థము. దానికి మాలిన్యము పోయేలాగ చేసుకోవలెనుగాని టీకాలుజేసి రోగాలు అపుతామనే మాటకు అర్థములేదు. దానిని నిర్బంధముగా ప్రజలనెత్తిన రుద్దుటలలో సబబుగాని ధర్మముగాని లేదు. టీకాలు వేస్తేనే రోగాలుఅగుతై అనేదినిజముగాదు.

ఇక ప్లూయెంజా జ్వరంవచ్చింది 1919 సంవత్సరములో. దానికిగూడా టీకాలుకనిపెట్టి ఒకపటాలములో ఒక రెజిని మెంటులో యాటికానువేశారు. ఆ రెజిమెంటులో యితర రెజిమెంటులలోకన్న ఇక ప్లూయెంజా వలన యెక్కువ మంది చనిపోయినారు. కనుక రోగాలురాకుండా చేసుకోవలెనన్నా వచ్చినరోగాలు నయంచేసుకోవలెనన్నా ప్రకృతివై ిత్రమే అరలబించాలి. యుక్తమైన అమాశయము, విశ్రాంతి, యుక్తమైన అలోచనలు, యుక్తమైన మిత

మైన దాంపత్యక్రియ వీనివలన ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందుతుంది. రోగములు రానేరవు.

ఆహారములే తెల్లపిండి, నురబియ్యం, సగ్గబియ్యం, తెల్లని పంచదార, శేపుడుకూరలు మానివెయ్యాలి. తప్తుడుగల ధాన్యముల బియ్యము, తప్తుడుగల ధాన్యపుపిండితో చేసిన రొట్టెలూ, ఆపసరమైతే బెల్లము తినండి. కూరలుయెప్పుడూ తినండి. శక్తితోపాటు పాలూ, పండ్లుగూడా తినండి. వీనియన్నిటిలోనూ దేశానికి ఆపసరమైన నేందియ లోహ అవకాలన్నవి. అవకాలండా విటమినులంటే యేమిటో తెలుసా?

కంసాలి బంగారం కరిగేటప్పుడు దానిలో వెలిగారం వేస్తాడు. అవెలిగారం వేయకపోతే 400 డిగ్రీల వేడివున్నా అబంగారం కరగదు. వెలిగారంవేసి ఊడటంతోనే బంగారంకరిగి నీరు నీరు అవుతుంది. ఆహారముగూడా దేహములోనికిపోదగిన పలుచనినీటికిరావలెనంటే యీవిటమిను లుండాలి. ఆవి కూరగాయలలోనూ, ధాన్యపుతప్తుడు లోనూ, పండ్లలోనూ వుంటవి. కనుక విటమినులన్న ఆహారాలు తినాలి. వ్యాయామము చేయాలి, ఎండా గాలీతగిలేపోట తిరగాలి. వీటితో ఆరోగ్యం వస్తుంది. మందులతో ఆరోగ్యం పోతుంది.”

రోగాలువచ్చినపుడు యెలా చికిత్సలు చేసుకోవాలో చెప్పారు. వీలయితే కొన్నిరోగాలకు వారు తెల్పిన సులభచికిత్సలు వచ్చేసందికలో వేస్తాము.

గా॥ వి. వి. గిరిగారు సభాప్రారంభకులుగా లభించటమూ, డా॥ తిరుమూర్తిగారూ, లక్ష్మీ పతిగారూ, మేజరు శంకరశాస్త్రిగారూ సభకు రావటమూ వారి బౌద్ధార్యమునూ, హృదయ వైశాల్యమునూ, సత్వాన్వేషణ పరత్వాన్ని తెలియజేస్తున్నవి.

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీగారి ఉపన్యాసములో ఈ క్రిందివాక్యములు ప్రత్యేక ప్రశంసార్హములై యున్నవి.

“నేను 1910 సంవత్సరములో యం. బి., సి. ఎం. పాస్సైన తరువాత 10 సంవత్సరములు ఆలోపతివైద్యము చేశాను. తరువాత 10 సంవత్సరములు ఆయుర్వేదము చేశాను- యిప్పుడు మానలేదనుకొండి. ఇప్పటికి నేను అనుభవ పూర్వకముగా చెప్పగలిగేదేమంటే అన్నివైద్యాల

లోకీ ప్రకృతివైద్యము అత్యంత నిరసాయకరమైనది. ఆలోపతి నూటికి 90 పాళ్ళు ఆసాయకరమైనది-ప్రకృతి వైద్యము నూటికి 90 పాళ్ళు సురక్షితమైనది. అందువల్ల మాస్పేషితులు డా॥ తిరుమూర్తిగారితో కలియుటకన్న ప్రకృతి వైద్యులతో కలియుటానికి యిష్టపడతాను-” “ప్రకృతి వైద్యులయనులంటే వ్యవసాయము చేసుకునేందుకు అనువయన ఆశ్రమములు”.

తీర్థానములు

తరువాత ఆధ్యక్షులచే టీకొలగరించి యీక్రింది తీర్థానముపాదించబడెను.

ట్రీకాలు

అహంసా సిద్ధాంతమునకు వ్యతిరేకంగా జంతువుల బాధ పెట్టి వాటినుండి ఈ రసినీయడం వలన అజంతువులకు హింసకలుగుచున్నది కావునను, ఇది తామసకపదార్థమై దేహమనస్సులకు చెడుగుడుకూర్చున దగుటచేతను, గాంధీజీ మొదలగువా రీ విధానాన్ని ఖండించుటమూలమునను, ప్రజారోగ్యమునిది భంగపరచుటవల్లను, రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వ లన్నీ ఈ టీకొలపద్ధతిని నిర్బంధమును రద్దుచేసి పాశ్చాత్య దేశములలోవలె విచ్చికంజేయవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

తీర్థాన మేకగ్రీసముగా ఆమోదించబడెను.

లోహపాత్రీలవలన వ్యాధులు.

ఈక్రింది తీర్థానమును పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రతిపాదించిరి. లోహపాత్రీల నుపయోగించుటచే ఆహార పదార్థములందు విషపదార్థములుకలిగి వ్యాధులకు పేతు వగుమందుటవల్లనూ, వృణ్ణులపాత్రీ లుపయోగింజుట వల్ల అట్టివ్యాధులు తగుటవల్లను ఈ విషయమై రాష్ట్రప్రభుత్వములు సరియైన పరిశోధన విచారణచేయించవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు. డా॥ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారిచే బలపరుపబడి ఏకగ్రీవంగా ఆమోదింపబడెను.

గ్రామాల్లో తోటలు.

ప్రజలకు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గ్రామాల్లో బహిరంగప్రదేశాలు తోటలు ఏర్పరచవలెనని రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వాలను కోరుచున్నారు.

ప్రకృతి చికిత్సా వైద్యులు.

ప్రకృతి చికిత్స శేలిజయైనదియై, చవుకయగుచేతను శ్రేయకరమైనదిగావునను, విషపదార్థము లేమాత్రము లేక పోవుటచేతనూ, ప్రకృతి చికిత్సా వైద్యులనుగూడ ఇతర వైద్యులతోపాటు రాష్ట్రీయప్రభుత్వాల గుర్తించవలెను.

క్షయనివారణ నిధి.

క్షయనివారణమునకు, రక్షణమును శుద్ధిపరచు ఆహారము, పరిశుభ్రమైన వాయువు మొదలగు ప్రకృతిచికిత్సలు చేయవలెను. క్షయనివారణనిధినుండి కొంతసొమ్మును ప్రకృతిచికిత్సలయందు అభివృద్ధికి వినియోగించి బెజవాడ ఆలహాబాదు, భీమవరం మొదలగు చోట్లలోగల ప్రకృతిచికిత్సలయందులకు ప్రోత్సాహ మివ్వవలసినదిగా సభవారు కోరుచున్నారు.

ఆరోగ్య చట్టము.

ఆహారపదార్థములు ప్రజల ఆరోగ్యం విషయంలో తగు నిర్ణయముల కాననరూపకంగా రాష్ట్రప్రభుత్వము చేయవలసినదిగాను, ప్రజలు వాటిని బలపరచవలసినదిగాను కోరుచున్నారు. ముఖ్యంగా రాష్ట్రప్రభుత్వము ఈ క్రింది పనులు చేయవలసివుంది.

1. (అ) ప్రజలు తమకువచ్చే కొద్దిద్రవ్యమును సర్వవియోగం చేయుటకునూ, భోగలాలనములైన దుబార ఖర్చులు చేయవండగనూ, అటువంటివి చేసిన పన్నులు విధించియో ఎటులనో అడబ్బును ఆరోగ్యాభివృద్ధికి వినియోగించునట్లు చూడవలెను.

(ఆ) మిల్లు బియ్యాన్ని నిషేధించి దంపుడుబియ్యమునకు ప్రోత్సాహమివ్వవలెను.

(ఇ) బీదలకుగూడా ఆంధ్రబాటులోవుండే ఆహారములు, పండ్రు ఉత్పత్తికి ప్రోత్సాహ మివ్వవలెను.

(ఈ) పశువులకు మేతసలములు యేర్పరచడం, అడవులలో పశువులు మేయడానికి అనుమతి యివ్వడం, చూసీ పశుక్షేమానికి పాటుపడవలెను.

[రోగనివారణ వృత్తాంతము - 354 శేషముండి అనుష్ఠాత్రము]

మంతయెనను కానరాకున్నవి. నాకు శరీరసౌఖ్యము, సౌందర్యము యిసుమడించెను. 11 పదకొండు పానుల బరువు పెరిగితిని. ఆయానమును నది లేక యెంతటిపనియైనను అవలీలగా చేయుచుంటిని. నేను భుజించునది ఒకపూట చప్పిడితిండి, ఒకపూట పండ్లుమాత్రమే నిత్యము ప్రాంతకాలమున వ్యాయామము (దణ్డములు బస్కెట్టు) చేయుచుందును. నాకు మృత్యువన్నభయము నశించినది. నా యారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు తగిన ప్రకృతిసాధనములు ప్రకృతి వాఙ్మయమును నాకడ సిద్ధముగా

పాఠశాలల కాలము

పాఠశాలల కాలమును 10 గంటల తరువాత ఈదేశపు ఆరోగ్య సిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకము గనుక ఉదయపు గంటలకు మార్చవలసినదిగా కోరుచున్నాను.

కాంగ్రెసు మంత్రుల కభినందనాలు

అధికారపదవుల స్వీకరించి స్వరాజ్యమునకు పునాదుల కల్పించినారు గావున మహాత్ముని కాంగ్రెసువారిని మంతులను ఈ సభవారి కభినందించు చున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సలయ్యాలు

ప్రకృతి చికిత్సలయములు, కళాశాలల శేర్షురపవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించి వాటిని దేశమంతా ఏర్పరచవలసినదిగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలను కోరుచున్నాను.

దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రకృతి చికిత్సలయ్యాన్ని, కళాశాలల్ని స్థాపించేందు కీక్రింది వారి సంఘంగా నియమించుచున్నాను.

1. ఎ. రామకృష్ణరాజు, 2. ఆ. వి. లక్ష్మీరత్నం. 3. సాంబశివశేఖర్, 4. డాక్టరు శర్మ కె. లక్ష్మణ్, 5. డాక్టరు పి. శంకటాచార్యులు, 6. డాక్టరు. వి. మురళిరావు, 7. డా|| వింజమూరి రంగాచారి, 8. డా|| అయ్యంగర్ శంకట రమణయ్య, 9. యస్. యస్. రాజగోపాలన్ గారలు.

పైతీర్పానములన్ని వికగ్రీనముగా నామోదించబడెను. డా|| శర్మ కె. లక్ష్మణ్ బి. ఎ., బి. ఎల్., ఎన్. డి. గారు యల్. కామేశ్వరన్ బి. యస్ సి. (అనర్బులు) ఎన్ డి. గారును ఉపన్యసించిరి. ఆయువన్యాసములు వచ్చే నెలలో ప్రచురింపబడును.

నున్నవి. ఇక నాజీవితములో మందులతోను, ఉప్పు, కారము, పులుసుతోను నాకెట్టి ప్రసక్తియును ఆపశ్యకతయును లేదని నాసోదర పాఠకులకు తెలిప గలిగినందులకు సంతసించుచున్నాము. మందులైద్యముల పొంతబోక ప్రకృతి మాతను నేనించి దీర్ఘాయులగుదురుగాక. మాకు తగు శోధతో చికిత్సచేసి ప్రాణదాన మొనర్చిన శ్రీరాఘవేంద్ర యోగిగారికి వందనము లర్పించుచు నావలె మహోన్మేషులగు సోదరులకు చికిత్స యొనర్చి కాపాడుచుందురుగాకయని ప్రార్థించుచున్నాను.

ప క్క తి చి కి త్సా గం థ ము లు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల		ఇతరలకు	చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	అనుభవయోగాభ్యాసము	40	140
క్షయము	0 12 0	0 8 0	స్వాస్థ్యసమస్యారములు	40	0 40
శుక్లవర్ణము	0 12 0	0 8 0	డిబో పటములు	20	0 20
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0			

పృతి వెనుకటి సంపుటములు

వేదాంతము, ఇతరములు			పృక్వతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఋషిజీవనప్రకారము	0 40	0 30	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 180
శ్రీలక్ష్మణము	0 20	0 10		చందాదారులకు 120
అదిర్మభిజీవనము	1 00	1 00	పృక్వతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 300
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు 280
యుక్తిప్రకారము	0 8 0	0 5 0	పృక్వతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 140
రామత్వస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				చందాదారులకు 100
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17వ సంపుటము	ఇతరులకు 340
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 300

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualogy and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA



★ కార్తీకమాసంలో

దీపాలు

దీపాలు

తెలుగువాకిండ్ల దీపాలు

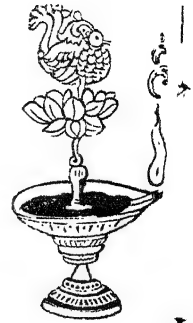
తెలుగు సఖియల్లు

సంబ్రాలు

తెలుగు వెలుగుల్లు

తెలుగుజోతుల్లు

తెలుగు దీపాలు



వాడనాడల దీపాలు

నేట నేటల దీపాలు



కార్తీకమాస స్నానాలు

వనభోజనాలు, నక్తాలు —

బ్రహ్మతేజఃపుంజమ్ము
ఆవరించినయ్య నిజమ్ము

**THE FIRST
Andhra Provincial
ANTI-VACCINATION CONFERENCE**

13—11—'38.

Price Re. 0—1—0

For Anti - Vaccination Literature,

Apply to :

**INDIAN NATUROPATHIC ASSOCIATION,
BEZWADA.**

Andhra Provincial Anti-vaccination Conference

held in the

Ram Mohan Public Library

AT BEZWADA.

On 13—11—38.

The Anti-vaccination Conference was attended by Representatives from all parts of Andhra Desa who took active parts in the proceedings of the Conference.

Dr. P. Venkatramayya N. D., Editor of Prakriti,—a Telugu Vernacular Naturopathic monthly, general secretary, Indian Naturopathic Association, chairman reception committee of the conference, welcomed the audience, stressing on the gravity of the situation for which they were assembled there.

Sri Rama Raja Yogi of Hatha Yoga-shram, Yenugavani lanka (West Godavari

Dt.) then was garlanded and addressed the audience and opened the conference. Mr. V. Venkata Subbayya, B. A. M. L. A., of Nellore, after being garlanded, presided over the deliberations of the conference. At 2 P. M. the subjects committee met in Dr. I. Venkataramanayya's house and drafted the resolutions. The evening session of the conference again met in the Rama Mohan Library and the resolutions were taken up. The President then concluded the conference with his remarks.

With a vote of thanks to the chair and the audience the conference terminated.

S P E E C H

By Dr. P. VENKATRAMAYYA, N. D.,

Chairman, Reception Committee.

We welcome you all into our midst. Perhaps you are exulting in the nearness of a public health bill which is expected to do justice to and to be based on natural laws of health. But on the contrary we find that it is published with all virulence. The report indicates not only a compulsory enforcement of vaccination but, also inoculation for all epidemics and the empowering of the police powers to the health department to enforce the same.

In this connection it will be opportune to give you a short history of the vaccine and the evils of its compulsory administration, so that we may be able to ponder and resolve as to our future programme to combat it.

There was neither vaccination nor inoculation before the year 1768 in any

country on the face of the earth. Neither in the oldest of Therapeutic sciences namely the Ayurveda nor in the Unani or Sidha systems a mention was ever made about vaccination. Even Homeopathy does not recognise the administering of vaccine into the human body. It pleads that vaccination will lead to a number of fatal diseases.

In England and in other countries doctors were ignorant of the causes of Small-pox and they were administering the most poisonous drugs to combat the same. It is only the Indians that first recognised the futility of medicine in combating small-pox. The percentage of death rate in India was far less than that in England. Seeing that their attempts to combat the disease were useless, the doctors as well as the people were looking up for an Angel to show them a way out of it.

Anti - Vaccination Conference

Jenner was a barber by profession and proofs do exist to show that he was only a quack.

He was the first man to announce that by the introduction of puss from the pustules of a small-pox patient in a healthy body will make it immune from the attack of small-pox. They thought him an Apostle and followed his dictates. This happened in the year 1798. In the year 1806 the same Jenner was presented with a purse of thirty thousand pounds.

In the year 1840 the Government of England began to administer vaccination departmentally. In the year 1853 vaccination has been made compulsory. Between the years 1861 and '69 the Vaccination Act was so stringent that not even one child was exempted from the operations of vaccination. But in the year 1771-72 there was an outbreak of Small-pox in England and Wales and devoured 42000 men of the soil. By close scrutiny it was found that ninety percent of the small-pox patients that were admitted into the London Hospitals had been those that were vaccinated. People lost faith in the efficacy of vaccination and began to agitate against it. So the Government in England appointed a royal commission in order that a thorough investigation into the merits and demerits of vaccination may be made. The report was divided. The majority reported that (1) vaccination diminishes the liability to be attacked by small-pox (2) it modifies the character of the disease and renders it (a) less fatal and (b) of a milder or severe type. They were also of opinion that the protection against attack rapidly diminishes, more rapidly than its power to modify the disease, *that revaccination* which should be repeated at intervals restores the protection, and that the vaccine matter is more effectual if *inserted in 3 or 4 places than in one or two, and the marks should be of 1 sq. inch in area.* They recommended isolation. *They believed also that vaccination would lead to erysepelas, blood poisoning, skin eruptions and some other diseases.* The commission concluded, "that it would conduce the increased vaccination if a scheme could be devised that would preclude the attempt to compel those who were honestly

opposed to the practice to submit their children for vaccination, and at the same time leave the law to operate as at present to prevent children remaining unvaccinated owing to the neglect or the indifference of the parents."

The Minority Committee published a separate report in which they clearly demonstrated the dangers arising from vaccination.

Since the Royal Commission reported in 1896, not only have there been considerable changes in the law regarding vaccination and its administration but also marked changes in Medical opinion as to its inherent dangers, its value in protecting the community against small-pox and the wisdom of seeking to compel it. The trend of all its changes has been in the direction foreshadowed by the commission who signed the minority report.

By the vaccination Acts of 1898 and 1907 it was possible for the parents to secure exemption for their children from the operations of the said Acts through the "conscience clause" incorporated in them. By the year 1925 the number of primary vaccination fell to less than half of that of 1877 i.e. 314325 in the year 1925 instead of 766824 in the year 1877. This falling off in vaccination has not only been unaccompanied by any increased mortality from small pox but the disease that has been prevalent of late has been remarkably mild in character and of exceptionally low fatality. A departmental committee appointed by the ministry of health in 1926 called attention to the fact that in 1901-1904 there were in London 10463 cases of small-pox admitted to hospitals and of them 1668 or 16% died. During these years approximately 75% of the births were vaccinated. In 1921 there were 336 cases throughout the whole country with 5 or 1.5% of deaths. The percentage of births vaccinated in that year was 38.3. In the year 1932 when the percentage of births vaccinated was a little above 36 there were no deaths from small-pox at all.

Two eminent English Doctors Prof. Hubert M. Turnbull of London hospital,

Anti-Vaccination Conference

and Prof. James McIntosh, of London University and Middlesex hospital, had observed the deaths of persons from Encephalo-Myelitis, shortly after vaccination and after careful study and postmortem examinations decided that vaccination was the cause of these deaths, vaccinia virus entering the brains of the deceased.

In 1922 the Ministry of Health was informed of these cases. They appointed a commission and demanded a thorough investigation and report about the dangers of vaccination. The commission was called the Andrews Committee. It was appointed in November 1923 and they reported in May 1925. Another committee—Roleston Committee—was appointed in February 1926 and they reported in Feb., 1928. Both the reports were published in July 1928.

Both of the committees travelled and enquired numerous cases of Encephalo-Myelitis arising from vaccination. The Roleston Committee in its concluding remarks reports: "The occurrence of post vaccinal nervous disease, however seldom it may occur is of serious import and cannot fail to have an effect on vaccination both in its administrative and its purely medical aspect."

The Committee advises a change in method as follows:—

"Only one very little one instead of the four large scars, recommended by the Royal Commission of 1896 and said to be essential by them. This is only Experimental; and experiments are to be made on animals. In addition to primary vaccination children are to be offered vaccination at 5 or 6 years and again at 14-16 years; also there is to be general vaccination of the whole population in any town, county or district by order of the Minister of Health if he so thinks desirable."

The Committee admits its ignorance as to the proper number of marks and as to the proper degree of virulence of vaccine lymph and of vaccinia and virus diseases and nervous complications.

In fact of this admitted ignorance does there exist a Minister of Health who could

apply compulsion to a new method of vaccination of which there is no experience, and which he and his predecessors have condemned or on the other hand continue the compulsion to the severe vaccination of a kind this committee wishes to abolish because of its dangerous nature?

When the vaccinators in 1898 were forced to admit that baby vaccine (arm to arm) sometimes gave syphilis, they were obliged to give up compulsion for that vaccine, and fell back on calf vaccine (previously tried and rejected because it gave diseases) for compulsion.

Now that the vaccinators admit calf vaccine gives Encephalitis, which is worse than syphilis, surely they cannot continue compulsion for any kind of vaccine.

Every man has got a birth right to decide whether or not to submit himself to a certain system of medicine to cure or prevent a certain disease; more so when he finds that a certain system of medicine is capable of turning dangerous when administered. Now there is no guarantee that every man will catch smallpox. We are seeing so many people moving about, near the patients suffering from smallpox and yet who do not catch the disease. Day in and day out we are coming across fatal cases arising from vaccination. We are observing also a number of crippled infants that were destined to undergo the agony arising from the uncalled for and forced operation of vaccination.

The Government reports of the Ministry of Health tell us also that even vaccination is not a guarantee to ward off smallpox. We see in the reports that a number of smallpox patients were vaccinated cases. In face of the above statistics we are unable to understand the wisdom of the department of Health in compelling persons who have got conscientious objections to the habit of submitting their children for vaccination.

From the head of the Department (i.e.) the Minister of Public Health down to the ordinary vaccinator, there is not even one

soul who can guarantee the purity of the lymph or the efficiency of the operator. There is no one who can guarantee safety or surity of immunity from smallpox after vaccination. Now it is for you to decide what course of action we should take to protect our children from the dangers of vaccination.

We propose as means of immunity against not only smallpox but against any disease on the face of the earth the following:—(1) People must be taught the natural rules of biological living. (2) Sanitation must prevail. Every man must learn the correct quality and quantity of the food he should take. Every meal should contain sufficient quantity of vegetables. Those that can afford may use milk and fruit. Every man should have a daily bath. People must be able to procure sufficient clean clothing and bed-

ding. No one should eat when he is not sufficiently hungry. Those that are hungry must be made to be able to secure sufficient food. Air, light, exercise are the *trinity* of health and so every one should indulge in them. Villages must be made self-sufficient and must be made encouraging to live in them. Every Councillor should learn that the city or the town should be supplied with sufficient water for drinking and bathing purposes and that drainage is more needed to the town than electricity. The adulteration of food articles must be stopped. Intoxicants should be heavily taxed or exterminated. Brown rice must be made cheaper by heavily taxing white rice.

People must be made health-conscious by propaganda and small presents. Then only we will be sufficiently immune from infectious diseases and cent per cent healthy. May God bless us.

THE PRESIDENTIAL ADDRESS

Mr. V. VENKATA SUBBAYYA B. A., M. L. A., Nellore.

It is somewhat strange to see that a necessity should arise for addressing people on the evils of Vaccination. Everyone knows that vaccination is the injection of a filthy substance into the body of a healthy person. Filth is bound to produce filth and no one can escape the evil effects which poison is bound to produce in its wake. It is therefore no wonder that even highly qualified medical men in England and America have spoken of the innumerable diseases that vaccination produces, apart from the deaths that are caused directly as a result of vaccination. As to the failure of vaccination medical opinion is no less pronounced.

Not merely that. On the other hand deaths from small pox increase directly in proportion to the rigour with which vaccination is enforced. The following figures will make this clear.

From 1888 to 1897 in Madras yearly deaths from small-pox were 100 in one

million population, where as from 1918-22 when vaccination was vigorously enforced it was 800 in one million (i. e.) eight times as many as when the vaccination laws were not strictly enforced. The London figures give the same tale. From 1888-97 ten in one million died of small-pox but in 1918-22 when the compulsory nature of the vaccination law was relaxed—that was after the Royal Commission made its report—the figure fell to 1.4 in one million. Figures given by the Madras Government in their communique of March 1938 confirm this position.

The very fact that the portagonists of vaccination had been obliged to change their ground from time to time proves without further evidence the utter futility of vaccination. It was originally claimed that a single injection of abominable lymph would give immunity from small-pox. But the Royal Commission in their majority report gave it as their opinion that vaccination to be effec-

Anti - Vaccination Conference

tive should be repeated. And the present position is that the system should be saturated with the lymph, if it should be a real protection.

Assuming for a moment that it does really afford protection, is it really desirable or safe? Granting that the person who is saturated with the vaccine lymph will not have any attack of small-pox and will not die of disease, how does it benefit a man that he should escape this particular ailment but fall a helpless victim to so many other dreadful diseases such as tuberculosis, syphilis, or encephalo myelitis, or epilepsy or any other diseases which are directly traceable to vaccination?

Health Reports of Madras 1932, 1934 and 1935 show that deaths from cholera were almost the same as from small-pox in 1932 & 1934 where as in 1935 three times as many died of cholera as from small-pox. But deaths from dysentery and diarrhea were 16, 5, and 8 times respectively as numerous in the 3 years. Why should therefore any one dread small-pox more than cholera or dysentery and make himself a store of poisonous vaccine serum? Would anybody argue from these figures that in respect of cholera and dysentery also there should be compulsory injection of the respective poisons?

I have collected certain figures which reveal most appalling state of the present position of the vaccination law. About 1917, in Thambuchetty St. G. T. Madras a student 18 years old died within an hour of vaccination. About 1925 one year old child of Deputy Magistrate of Chittoor died in two or three months of vaccination. In Nellore a 9 year old infant fell a prey, dying the fourth day of vaccination inspite of best medical attention. This was a grandchild of a retired clerk in the Collector's Office. My own brother's daughter a very strong and healthy child went to the grave within a month due to vaccination fever; and in '37 a weaver's child 9 months

old went into death's jaws on the tenth day of vaccination.

I shall not multiply instances. *It is a terrible record of legalised murder. In cases where the victims of vaccination survived it was a life of eternal sickness and misery which they dragged on.*

After all what is it we ask from the Government now? We only want that those who do not believe in the virtues of vaccination, but are afraid of its evil consequences, should be exempted, even as in England a guardian's statement before a magistrate gives exemption. From 1853 vaccination was compulsorily enforced in England but there was an agitation against it. Subsequently, a Royal Commission was appointed consisting of most eminent medical men in the kingdom and with what result? After sitting 7 years and making an exhaustive enquiry, they came to the conclusion the case for vaccination was not proved; so in 1898 the exemption clause was introduced in the act. That is just what we require in India. Let those who believe in it get themselves saturated with the lymph if they please—but let not the power of law be used to compel conscientious objectors to submit. Mahatma Gandhi is on our side and with the Congress Government in power, our efforts are bound to succeed. Only let us make our voices heard. Let us not talk of civil disobedience just now. If the Government persists in turning a deaf ear to our reasonable requests, then it will be time enough to think of civil disobedience. But meanwhile let us agitate. Let us educate the Government as well as the people. No doubt there have been large number of representations to the Government already in this behalf both from public associations and in the form of resolutions passed at public meetings held in different districts. But let us try even more, and strengthen our movement so as to make our demand irresistible.

RESOLUTIONS

I. (1) Whereas in a country in which Ahimsa is the religious creed, vaccine is obtained by the torture of innocent harmless animals, and the people cannot believe that the morbid filth obtained in that way can do them any good as it gives them much mental distress,

(2) Whereas it is learnt through the reports of D. P. H. Madras that even though people were subjected to vaccination it is not giving any immunity from small-pox,

(3) Whereas the royal commission has declared that vaccination is capable of producing dangerous diseases such as tuberculosis, leprosy, syphilis, and cancer and whereas the Roleston Committee unanimously declared that Encephalomyelitis is produced immediately after vaccination,

(4) Whereas it is a decided fact that children around us are undergoing immeasurable pain and agony immediately after vaccination and some of the cases are turning fatal,

This conference resolves to request the Government to make necessary amendments to facilitate the parents of children to obtain exemption from the operation of the vaccination act.

II. The conference views with apprehension the demand in the new Public Health bill for powers to make vaccination and prevention inoculations compulsory and requests the Government to delete the cl. 72/2b.

III. The conference requests Mahatma Gandhi who has already strongly condemned vaccination to use influence in bringing about alteration of the vaccination law to make it optional.

IV. Resolved that the A. I. C. C. and Andhra Provincial Congress Committee be requested to make efforts to secure an

amendment of the existing Indian vaccination law so as to make it optional.

V. (a) Resolved that volunteers may be enlisted in every district to make organised persistent efforts in order to bring about a change in the Indian vaccination act so as to make it optional.

(b) Dr. V. Murahari Rao, N. D. Pratikriti Office Bezvada is appointed as captain of the volunteers to organise the above campaign throughout the province.

(c) Dr. A. V. Krishna Rao, N. D., is appointed as the assistant captain for the Andhra Desa.

VI. Resolved to organise the Andhra Provincial Anti-Vaccination League as the standing committee for the conference.

President—M. R. Ry. V. Venkata Subbayya Garu M. L. A., Nellore.

Vice-Presidents—

- 1 M R. Ry. C. R. Pardhasaradhi Iyengar, M. L. A., Chittore.
- 2 Dr. A. Lakshmi pathy B. A., M. B., & C. M., Madras.
- 3 Rama Raja Yogi Garu, West Godavari.
- 4 N. Subba Razu Garu, East Godavari.

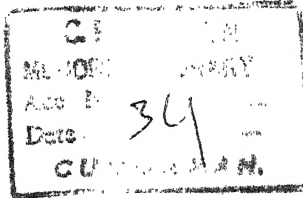
Secretary—Dr. P. Venkatramayya, N.D.

Asst. Secretaries—

Mr. T. Padmanabhayya Garu
Dr. A. V. Krishna Rao Garu.

VII. This conference believes that it is wise on the part of the Government to spend the amount that is being wasted on vaccination which is intended to combat small-pox and which is turning futile and dangerous, on the substantial and useful work of sanitation and hygiene of the people so that they will be immune not only to small-pox but to all infectious diseases.

Note!



What Bhishagratna

Dr. ACHANTA LAKSHMIPATHI

B. A. M. B., & C. M.

Writes !!

“I am against compulsory vaccination. I have seen many children descending to a premature grave, in whom vaccination was the starting point of their disease and subsequent complications led to their death. The option must be left to the parents whether to vaccinate their children or not. The evidence against vaccination is so great that it should not be brushed aside.”

(Sd.) A. LAKSHMIPATHI.

